

<<给宝宝最好的早餐食谱>>

图书基本信息

书名：<<给宝宝最好的早餐食谱>>

13位ISBN编号：9787505967373

10位ISBN编号：7505967371

出版时间：2010-7

出版时间：中国文联出版公司

作者：君子

页数：278

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<给宝宝最好的早餐食谱>>

内容概要

宝宝是祖国的未来，是家庭的希望，更是父母的寄托。

天下所有做父母的，都有一个共同的心愿，那就是渴望自己的宝宝能健康茁壮地成长。

为了实现这个目标，普天下的父母都在绞尽脑汁探讨育婴之道，希望给宝宝们无微不至的关怀。

然而他们却忘记了“九尺高台，起于累土，”《汉书》曰“民以食为天”其实，宝宝健康茁壮成长的关键就在于日常饮食。

为了帮助宝宝在健康饮食环境下茁壮成长，为了宝宝创造一个美好的明天，我们特邀全国多位知名婴幼儿营养健康专家和全国著名婴幼儿早餐烹饪专家，携手本书所有编者成员，倾其力联袂打造“给宝宝最好的早餐食谱”。

<<给宝宝最好的早餐食谱>>

书籍目录

第一章 宝宝早餐少不了 第一节 早餐吃出健康第一步 第二节 五种正确吃早餐的方法 第三节 宝宝早餐所需六大元素 水 蛋白质 维生素 矿物质 碳水化合物 脂肪 第四节 宝宝早餐最佳食物选择 五谷类 蔬果类 干、鲜类 菌藻类 肉、蛋类 乳品类 调味品 第五节 母乳是最理想的营养早餐 母乳是天然奶库 母乳哺育宝宝的行为规范 母乳喂养宝宝应该注意的问题第二章 宝宝营养早餐系列食谱第三章 宝宝早餐桌上的西餐附录

<<给宝宝最好的早餐食谱>>

章节摘录

第一章 宝宝早餐少不了第一节 早餐吃出健康的第一步人们常说“一天之计在于晨”。

因为早晨是一天的开始，同时也宝宝补充一天所需营养元素的开始。

根据调查发现，每天食用早餐的宝宝，较之于没有食用早餐的宝宝，有以下四大好处：1.精力充沛，体力旺盛早餐占全天热量的40%，食物中不仅含有碳水化合物，而且还有适量的蛋白质和脂肪。这种复合型的营养食物，可以长时间在胃内停留，从而平稳地维持正常血糖水平，提供上午所需的热量。

没有食用早餐的宝宝，通常在上午10点钟左右，就会出现精神不振、体力缺乏、上课时无精打采等状况，严重影响了学习成绩。

2.养成良好习惯，不乱吃零食食用早餐最佳的时间，应该是宝宝起床后20~30分钟之间，所以为了让宝宝有充足的时间吃早餐，父母应帮助宝宝培养早睡早起的好习惯。

宝宝食用了早餐后，整个上午都会精力充沛。

因此不会出现像别的小朋友，抢购零食以充饥的局面，同时还可以预防，因乱吃零食而导致疾病的发生。

3.强身健体，有助发育早餐中的营养物质全面而丰富，可以有效的补充宝宝所需的蛋白质，矿物质和维生素，有助于身体的健康发展。

同时，因为宝宝能有规律的饮食，还可以预防胃肠等疾病的发生，为以后的健康成长，打下了坚实的基础。

<<给宝宝最好的早餐食谱>>

编辑推荐

《给宝宝最好的早餐食谱》用通俗翔实的语言文字，为所有年轻的妈妈们，构筑了一个色彩绚丽、营养全面、科学合理的宝宝早餐食谱大世界。

《给宝宝最好的早餐食谱》本着打造宝宝金牌早餐的精神，集中主要力量，分中西菜式2大类，11章节，汇集近百余道经典早餐食谱，为宝宝提供营养而又全面的营养物质。

宝宝体质弱，需要精心照顾，哪怕就是吃早餐，也要吃的知其所以然。

因此，在每道菜谱下面，都分别设置了营养健康小贴士，知识小课堂两大板块，让宝宝在安全用餐的同时，还能学到营养健康的新知识。

<<给宝宝最好的早餐食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>