

<<幼儿爱吃的饭菜>>

图书基本信息

书名：<<幼儿爱吃的饭菜>>

13位ISBN编号：9787561772577

10位ISBN编号：7561772572

出版时间：1970-1

出版时间：华东师大

作者：黄珊 编

页数：149

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>

<<幼儿爱吃的饭菜>>

前言

随着人民生活水平的日益提高，广大家长越来越关注孩子的养育，舍得让孩子吃好、喝好。孩子吃得越来越“精”、越来越“细”、越来越“高档”，难道这样做，孩子就一定会健康吗？回答是——不尽然。

科学的生活方式是我们通向健康的唯一途径，要使孩子真正健康成长，科学的喂养是非常重要的。对于处在生命初期的幼儿来说，“吃的学问”关系着他们一生的健康与成长，我们必须要有科学理性的态度。

目前，影响我国儿童正常发育的主要问题是膳食结构不合理，主要表现在蛋白质、脂肪、碳水化合物三者摄入量不均衡，忽视维生素的摄入。

因此，要提倡平衡膳食，必须打破旧的传统观念——认为吃得越“精细”越有利于孩子成长。

北京师范大学实验幼儿园在他们多年实践的基础上，总结出具有示范作用、又具有可操作性的《幼儿爱吃的饭菜》一书，是引导广大家长正确认识儿童营养、追求科学喂养、达到膳食平衡的一本教科书。

书中的每一部分都是他们多年潜心研究儿童“吃得科学、吃得合理、吃得健康”等一系列指导实践的成果。

本书不仅包括经典的儿童食谱、季节性的食谱、各种操作方法，同时还包括儿童良好进餐习惯的培养、特殊儿童的进餐护理、引导儿童愉快进餐的技巧等。

从中可以看到北师大实验幼儿园对儿童身体健康和心理健康同样重视，也感受到教师在“教育生活化”理念之下进行随机教育的教育智慧。

这些宝贵的经验，对于引导广大幼儿园教师及家长树立正确的“儿童营养观”、掌握科学的操作方法，起到了良好的示范作用。

相信这本书的出版，能使更多的家庭走出喂养儿童的“误区”，能给更多的孩子带来健康。

<<幼儿爱吃的饭菜>>

内容概要

《幼儿爱吃的饭菜》是引导广大家长正确认识儿童营养、追求科学喂养、达到膳食平衡的一本教科书。

全书介绍了幼儿园专用食谱（四季），都是孩子爱吃的饭菜、点心、粥汤，并配有照片。还介绍了幼儿园如何让孩子吃好饭的案例，并有专家分析。

另附患儿的饮食护理及消毒制度。

《幼儿爱吃的饭菜》也适用于家庭。

<<幼儿爱吃的饭菜>>

书籍目录

- 序写在前面的话
- 第一章 健康饮食
- 营养美食的家庭制度
- 一日饮食中“十二个做到”
- 掌握幼儿每餐的间隔、适宜的食品
- 幼儿饮食的合理烹调
- 蔬菜巧加工，留住营养素
- 预防秋季干燥的小窍门
- 第二章 良好饮食习惯的培养
- 不同年龄幼儿饮食习惯培养的差异
- 让好的进餐习惯传递下去
- 儿童进餐的卫生和礼仪
- 如何创设良好的进餐环境
- “四大招”改善幼儿进餐状况
- 如何引导小年龄幼儿积极愉悦进餐
- 关注幼儿在幼儿园的进餐情绪
- 增加幼儿食欲的妙法
- 引导幼儿进餐的技巧
- 引导孩子进餐时常用的指导语
- 克服幼儿挑食小窍门：介绍营养常识
- 吃饭时为什么不能聊天
- 第三章 四季食谱与营养汤
- 春季一周食谱
- 红小豆红枣营养汤（春季）
- 夏季一周食谱
- 绿豆营养汤（夏季）
- ……

<<幼儿爱吃的饭菜>>

章节摘录

插图：“开心时吃苦甜如蜜，伤心时山珍海味难入腹！”

”成人都注意在吃饭时保持良好的情绪，对幼儿同样要关注他们进餐的情绪。

为了让幼儿能够在良好和愉悦的情绪下进餐，我们可以在餐前开展多种形式的安静活动，如：故事讲述活动、餐前谈话活动、猜谜语活动、歌唱活动。

这些都可以帮助幼儿保持平静、愉悦的情绪状态。

在幼儿进餐的过程中教师还可以播放优美而舒缓的音乐。

建议播放曲目应是幼儿熟悉的小夜曲、轻音乐、钢琴曲等。

另外，到了天气暖和的时候，还可以给幼儿这样一些特权：吃完饭的幼儿可以跟随老师到操场上散步或晒日光浴；可以拉着老师的手说悄悄话；还可以帮助老师拿午餐后的水果。

我们用这些方法鼓励幼儿吃饭时不贪玩，愉快地把饭菜吃下去。

<<幼儿爱吃的饭菜>>

媒体关注与评论

这本书和同类书很不一样。

其一，里面不光有菜谱，还有主食和点心；其二，不仅有具体的制作指导，还有细致的喂养指导，很实用。

——鼎鼎妈很喜欢这本书，也推荐给很多人。

里面的点心特别吸引人，形式美观，种类丰富，而且简单易做，看了好想大显身手。

——小书房 热辣薄荷幼儿园的饭菜讲究品种丰富、营养均衡和色泽鲜美，一般一周中每天饭菜都不一样，所以孩子喜欢。

书中的饭菜很值得家长借鉴。

——华东师范大学附属幼儿园 张金陵老师

<<幼儿爱吃的饭菜>>

编辑推荐

《幼儿爱吃的饭菜》：因为爱孩子 所以爱厨房 因为简单 所以享受

<<幼儿爱吃的饭菜>>

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>