

<<宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀>>

图书基本信息

<<宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀>>

内容概要

《宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀》使天天都在跟挑食宝宝作战斗、担心宝宝营养饮食的你，终于可以和这种烦恼说拜拜啦！

《宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀》有宝宝亲身体会、妈妈倾情推荐的不哭秘诀，更有健康的食谱！

《宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀》提供为您提供应对技巧和小妙招，可以帮助您：让您的孩子喜欢上蔬菜、谷物及其他健康食品；让您的孩子在不知不觉中少食高糖高脂肪食品，远离垃圾食品；悄悄将孩子最喜欢的饭菜变得营养又健康；让孩子在家中轻松享正餐，开心吃零食；让孩子养成健康的饮食习惯，受用一生。

书中给出了美国畅销烹饪畅销书作家提供健康营养食谱。

<<宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀>>

作者简介

<<宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀>>

书籍目录

引言 把精力放到大的目标上 《宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀》里到底有何“秘诀”？

“不哭”的理念 关于挑食宝宝您需要了解些什么 挑食是一种正常的行为 如何来定义“挑食” 挑食宝宝只是个孩子 挑食行为危险吗？

为什么孩子如此挑食？

早期健康饮食的重要性 了解基本食物事实很重要 四个基础——态度，环境，数量，规则 1.态度：好的态度是具有感染力的，以身作则，让您的态度值得孩子学习 2.环境：您的厨房里都储存了些什么样的食物？

3.数量：给孩子提供合适的食物分量 4.规则：与食物有关的规则，哪些可以违反，哪些不可以 小贴士、小花招、小技巧——轻松解决孩子挑食问题 小贴士、小花招、小技巧十佳排行榜 常见问题及解决办法 专家秘籍——挑食宝宝也会喜欢的食谱 绝味炒饭 狡黠的大厨之必备菜品：白浆菜泥 机智布朗尼 狡黠的大厨之必备菜品：紫浆菜泥 星星夜炖菜 黄金三角酥 苹果圈阁下 叶叶香芽球甘蓝 快乐的鹰嘴豆泥 花园外的薄烤饼 菜园蘸酱 蔬菜红薯烤片 布袋披萨 绝味格兰诺拉麦片 西兰花米饭砂锅 粉红马铃薯 墨西哥千层饼 秋味南瓜松饼 水果鸡肉串 奶酪菠菜烤饼 笑脸烤面

<<宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀>>

章节摘录

版权页：插图：等所有的食物已经盛好放到餐桌上，孩子的盘子也已经准备就绪，就等着开饭的时候，再把孩子叫上餐桌吃饭。

如果您在盛饭的时候就让孩子坐在餐桌前，那么，正式开饭之前的这段时间对孩子来说是一种额外负担，实际上是在浪费孩子在餐桌上宝贵的“兴趣时间”。

孩子用来盛饭的盘子要小，每种食物的量也要小，把食物堆成小堆状，散落在盘子里，这样，食物的分量不会让孩子望而生畏。

您要确保每天给孩子提供正餐和零食的时间是划分合理的。

事实上，一天的饮食可以看作五到六顿“迷你餐”，每天的饮食目标可以划分为一些易于控制的小目标。

如果您家宝宝对在餐桌前就餐产生抵触心理，那么，试试给他换一把椅子。

如果孩子坐的是高脚椅，您可以尝试在普通椅子上加一个儿童专用的软坐垫，或是在大人的餐桌旁放一个小桌子（像是孩子的塑料野餐桌）。

一个新奇有趣的桌椅布局可能更符合孩子的期望。

另一个让孩子坐在餐桌前并享受这种时光的方法是让孩子加入餐桌上的谈话。

如果大人在谈话而孩子只是在旁边安静地听，那么，孩子自然会失去兴趣。

如果孩子也参与到对话中，他会更有兴趣呆在桌前。

如果您想让孩子学会等大家都吃完饭再离开餐桌，对孩子来说也是件好事。

然而，一旦孩子真的吃完饭了，就要把他面前的餐具拿走，给孩子一个玩具让他自己玩，或是给他一些蜡笔和纸让孩子随意画画。

孩子会慢慢习惯这种餐桌惯例，但是您要确保在孩子吃饱之后，不会再强迫孩子多吃，并且不会让孩子感到无聊或是烦恼。

<<宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀>>

编辑推荐

《宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀》编辑推荐：宝宝不哭系列育儿丛书涉及孩子从出生到上幼儿园后的成长过程中的最终要的育儿问题，帮助新手爸妈远离育儿过程中的烦恼，使宝宝快乐成长。

本丛书没有说教，也不是理论的简单讲解。

作者在书中提供的方法和秘诀都来自于作者与众多新手爸妈们的合作和实践，简单实用，切实可行，并且得到了来自世界各地的众多家庭的验证。

《宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀》是专门为因孩子挑食、不好好吃饭的父母们量身打造的。

从孩子出生，除了让孩子好好睡觉之外，最让父母们担心的就是如何让孩子吃得营养又健康，不仅让孩子吃饱，而且要吃好。

《宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀》首先告诉父母孩子为什么会挑食，为什么不好好吃饭，然后给出了让孩子爱上吃饭，爱上蔬菜，爱上谷类等健康食物的方法。

另外，书中指出，从小培养孩子良好的饮食习惯关乎孩子一生的饮食，对孩子的成长至关重要。

<<宝宝不哭之挑食宝贝营养秘诀>>

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>