

图书基本信息

书名：<<儿童的健康饮食-斯文妮妇幼营养指南>>

13位ISBN编号：9787801094896

10位ISBN编号：7801094891

出版时间：2001-10

出版时间：中央编译出版社

作者：布里吉特.斯文妮

页数：209

字数：168000

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>

## 内容概要

本书教会孩子健康的饮食习惯，与你分享一些快乐用餐的妙诀和菜谱。

这本实用的书，出自一位母亲又是注册饮食专家之手，它包括几方面内容：1、回到工作岗位后的母乳喂养。

2、培养远离心脏病的健康饮食习惯。

3、食物安全，食物过敏以及素食食品。

4、用儿童可以接受的方式把蔬菜加入到他们的配餐中。

书籍目录

第一部分 健康饮食的原因及做法 第一章 关于儿童健康饮食父母必读的十个诫条 饮食十诫概述  
饮食十诫详解 第二章 饮食习惯与健康 肥胖症 心脏病 高胆固醇 高血压 癌症 食物如何帮助  
我们战胜疾病 把科学运用到餐桌上 第三章 养成健康的饮食习惯 有关建立健康饮食习惯的建  
议 饮食指导金字塔 “正常的”一餐孩子吃什么 聪明采购 营养金矿 第四章 有关知识 成长阶  
段 维生素 药草 多动症 人工合成食品 第五章 食物过敏与不耐性 处理孩子上学期间的食物过  
敏 食物过敏情况下如何购物 牛奶过敏情况下如何购物 鸡蛋过敏情况下如何购物 有关其他食物过  
敏的信息 食物不耐性 应付乳糖不耐性 第六章 素食者的饮食 婴儿 学步幼童 成长阶段 重  
要营养素 维生素的补充 蛋白质 脂肪 对素食幼童的有益提示 素食儿童饮食计划 第七章 牙齿  
保健 蛀牙 摄取足够的氟化物 食物因素 起保护牙齿作用的食物 健康牙齿简论 有益牙齿健康的  
食物 与牙科医学博士克拉克的谈话 第八章 饮食安全 饮食安全简论 残留农药 对孩子来说  
农药残留危害较大的食物 饮食疾病 购买和储存食物 准备食物 食物加热的最佳温度 用微  
波炉做食物 做海鲜 鸡蛋 安全地用焖烧锅烧菜 上菜温度 清洁 案板卫生 .....第二  
部分 如何喂养孩子 第九章 母乳喂养和人工喂养 第十章 喂养婴儿 第十一章 喂养幼儿和学龄前儿童  
第十二章 学龄前儿童饮食 第十三章 菜单大全 第十四章 蔬菜 第十五章 水果 第十六章 谷物 第十七  
章 奶制品 第十八章 蛋白质 第十九章 在家和学校吃的有趣零食 第二十章 外出就餐 第二十一章 方  
便食品

章节摘录

第一章 关于儿童健康饮食父母必读的十个诫条 你难道不希望在孩子降临的同时得到一本育儿指导书吗?我知道我很希望有一本。

我很快发现为人父母是一种不会完结的在岗培训——正当你认为一切都弄明白之时，一切又都变了。幸运的是，你可以通过自学来帮助迎接挑战。

抚养孩子是做父母的一项重要职责，本书的写作目的是想在这方面给你一些指导、提示和实用知识。

为了帮你给孩子建立起健康的饮食习惯，这儿有十条非常有用的规则。

遵守这些规则，你和孩子的一日三餐将变得更加愉快，也更加健康。

这些规则是本书内容的基础。

饮食十诫概述 1.不要强迫或贿赂孩子吃饭。

2.你应该为孩子树立好榜样，每天至少吃5份水果或蔬菜、喝3杯牛奶。

3.为家人创造愉快的进餐气氛。

4.鼓励孩子帮着计划、准备食物和做餐后清洁工作。

5.当一日三餐成为权利之争时。

你应该让步。

6.把偏食看做一个最终会过去的阶段性问题。

.....

#### 媒体关注与评论

布里吉特·斯文妮将营养学以及对食物准备阶段提出的建设性意见应用到培养孩子的实际操作中，条理清晰、通俗易懂，使它成为不可多得的资料来源。

——罗伯塔·杜伊夫.理学硕士，美国饮食协会 这是为父母准备的解决在某些饮食场合如何应对儿童营养问题的实用性入门手册，由同样也是为人父母者的营养学专家写成。

——伊弗林，特里波，理学硕士，《健康秘密行动》作者

编辑推荐

美国《儿童》杂志“10部最佳养育书籍”。

《儿童的健康饮食》将指导你如何让你的孩子吃得好，而且喜欢吃。

——《儿童》杂志 大家好！

你可能因为关注你孩子的健康与饮食习惯才碰巧买了这本书。

恭喜你！

你已为保护你孩子胃前和未来的健康迈出了十分重要的一步。

不光如此，我们有理由关心孩子的饮食习惯。

由于于孩子们的活动量减少了，摄取了高脂肪、高热量的食物，他们中出现了肥胖症。

此外，儿童时期形成的饮食习惯会导致许多慢性疾病，例如：儿童期可以逐渐形成心脏病。

无论你是父母、祖父母、监护人、保姆还是老师都会对儿童的饮食习惯起到基本的作用，可能是积极的，也可能是消极的。

你的工作十分重要，但也十分艰辛。

不得不与同龄人的指责、广告中的垃圾食品以及快餐作斗争。

要让你的小孩吃上适宜的食物是件非常费时费力的事情。

那就深吸一口气，随我进入儿童的营养世界。

希望我不光能回答你所有关于营养的问题，而且还提供给你一些儿童尝试过、父母认可的菜谱、烹调方法和一些新思路。

祝你掌握健康的饮食习惯。

布里吉特·斯文妮

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>