第一图书网, tushu007.com

<<0-3歲營養食譜>>

图书基本信息

书名：<<0-3歲營養食譜>>

13位ISBN编号：9789621444295

10位ISBN编号：9621444292

出版时间：萬里機構．萬里書店

作者：陳國賓 著

页数：143

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

第一图书网, tushu007.com

<<0-3歲營養食譜>>

内容概要

當幼兒漸漸長大，母乳對幼兒營養的影響力會慢慢減退，米飯、餸菜等固體食物開始取代母乳及配方奶粉，成為幼兒飲食營養的主要來源。
幼兒從單純進食母乳至完全依賴固體食物的過程稱為「斷奶期」，家長在這段時間會碰到不同問題：
幼兒何時開始進食固體食物，應該吃什麼？
吃多少？
有哪些食物不可以吃？
有哪些食物要吃最多？
本書除集合多變的烹調方法及營養豐富的食材外，亦盡量採用容易於街市或超市購買的食材，讓家長更方便於家中預備幼兒飲食。
當然，70多個食譜並不能完全滿足幼兒從6個月至3歲的各種飲食需要，家長可按書中的各種烹調建議，自行改良食譜，或創作出幼兒喜愛的餸菜。

第一图书网, tushu007.com

<<0-3歲營養食譜>>

作者简介

陳國賓（Leslie Chan）　　註冊營養師(英國)畢業於香港中文大學食品及營養科學系，其後轉往英國列斯都市大學進修醫療營養學，並考獲基層健康護理碩士學位。
回港後加入衛生署，負責長者膳食治療及社區營養推動活動。
其後加入香港幼兒教育及服務聯會健康生活小組，積極參與社區健康推廣活動。
為《明報》、《TVB周刊》、《New Monday》、《OURS》、《Baby親子雜誌》、《Parents》撰寫食譜專欄。
現為《都市閒情－－今晚食乜餸》主持及新城知訊台《智慧創富》嘉賓主持。
亦擔任香港中文大學公共醫療學院營養課程和食品及營養科學校外課程兼任講師、醫管局健康資訊天地營養顧問及香港中文大學食品成分資料庫成員。

第一图书网, tushu007.com

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