

<<讓孩子愛上餐桌>>

图书基本信息

书名：<<讓孩子愛上餐桌>>

13位ISBN编号：9789869994736

10位ISBN编号：9869994733

出版时间：財團法人董氏基金會

作者：董氏基金會編輯部 著

页数：84

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>

## <<讓孩子愛上餐桌>>

### 內容概要

用心準備滿桌營養佳餚，孩子卻看著食物發呆？

！

好說歹說，一口飯怎麼還是吞半天？

吃多吃少、快吃慢吃，怎樣才算是剛剛好？

偏食的孩子真頭痛，一時心急大吼，又是一場餐桌戰爭！

吃飯是大事，讓孩子乖乖吃飯更是父母的大挑戰；兒童期是建立飲食行為的關鍵期，聰明的父母可得把握時機，帶領孩子從小認識、愛上健康食物，良好的飲食習慣，會成為捍衛孩子一生健康的無價寶藏！

本書希望提供的不是枯燥深奧的理論，而是易懂可行的知識，書中搭配了許多小故事，內容蒐集自各方爸爸媽媽的寶貴經驗，慷慨分享自己如何「戰勝」孩子的挑食習慣，讓您會心一笑之餘又掌握實用的育兒妙方。

童趣可愛的插圖，也方便您帶著小寶貝一起輕鬆閱讀、共同討論，慢慢的，孩子會開始關心自己吃的食物，並懂得選擇有益身心的食物，讓營養觀念自然成為生活的一部分；更重要的是與孩子共渡美好時光，吃出健康也吃出幸福！

## <<讓孩子愛上餐桌>>

### 作者簡介

董氏基金會編輯部 董氏基金會是一非營利民間組織，自1984年成立以來，即以「增進國民身心健康，預防保健重於治療」為宗旨，在飲食健康方面，為使國人「吃得健康、吃得安全、吃得營養、吃得環保」，舉辦體重控制、校園食品、多吃蔬果、均衡飲食、兒童營養教育等各主題之宣導活動、教育課程，期使國人都能擁有健康體魄及良好生活品質。

孩子的成長不能彩排及重來，董氏基金會多年來積極推動兒童營養教育，提倡飲食金字塔等觀念，開發一系列的兒童營養教育文宣品，希望孩子們從小培養正確的飲食習慣，才能為一生健康奠定良好基礎，快樂成長！

## <<讓孩子愛上餐桌>>

### 書籍目錄

如何讓孩子愛上餐桌食物？

健康飲食．從小培養Chapter1請您跟我這樣做．笑著吃給孩子看誰先挑食？

．聽故事愛用餐桌上的置入性行銷．別為食物貼標籤吃一口試試看．別強迫孩子吃光餐桌戰爭．多點耐心，吃得開心愛的調味料Chapter2廚房裡的魔法師．「金」健康餐點的原則．均衡飲食金字塔．換個方式煮出美味媽媽變魔術-改變形狀苦瓜大變身-隱藏氣味快樂妹妹餐-創意擺盤彩色花蕊飯-鮮艷色彩．孩子也是小幫手粒粒皆辛苦自己做最美味Chapter3餐桌上的好心情．聊聊心事不看電視專屬家人的溫馨時光在樂聲中用餐．可愛的餐桌佈置餐桌上的風景蔬果蓋印畫餐墊．想像讓吃飯更好玩孵故事的餐桌來一碗白雲湯．朋友讓食物更好吃同儕力量大Chapter4生活小改變，胃口大不同．飢餓是最好的調味料．快快吃？

慢慢吃？

．零食吃太多，正餐吃不下四不原則遠離不健康食物飲料紅黃綠燈．玩出好滋味附錄．寶貝的健康點心．寶貝的營養成績單健康飲食童詩為孩子的健康加加油！

<<讓孩子愛上餐桌>>

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>