

《聪明宝宝营养美食分步详解》

图书基本信息

书名：《聪明宝宝营养美食分步详解》

13位ISBN编号：9787514607017

10位ISBN编号：7514607013

出版时间：2013-1

出版社：王楠楠 中国画报出版社 (2013-01出版)

作者：王楠楠

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《聪明宝宝营养美食分步详解》

内容概要

在宝宝每个成长阶段，爸爸妈妈都应该为宝宝提供广泛而多元的食物，只有这样，才能供给宝宝均衡而充足的营养，帮助宝宝长得健健康康!宝宝的饮食不仅要提供日常所需的高能量和高蛋白食品，还要粗细搭配、营养平衡、花样翻新，更要远离垃圾食品、空热量食品和假冒伪劣食品。因此，爸爸妈妈亲自动手做的“爱心菜肴”永远是宝宝饮食的最佳选择。

王楠楠编著的《聪明宝宝营养美食分步详解(附光盘)》针对0~6岁宝宝发育的不同阶段，向广大家长提供了各种适宜宝宝成长的菜谱，全面系统地介绍了科学合理的烹饪之道。《聪明宝宝营养美食分步详解(附光盘)》除了200余道好吃又营养的食谱以外，还介绍了饮食常识和烹调窍门，让家长轻松变成孩子的专属“营养师”。宝宝吃得开心又营养，不正是家长们最幸福的事吗?

《聪明宝宝营养美食分步详解》

书籍目录

第一章 4~6个月 断奶早起营养辅食4~6个月宝宝饮食营养要点米汤——补充B族维生素橘子汁——补充维生素青菜水——补充维生素c胡萝卜汤——补充维生素A香蕉甜橙汁——补充维生素A乌梅汤——补充维生素山楂水——开胃梨汁——清热通便红枣水——养血安神什锦蔬果汁——补充营养胡萝卜、汁——明目水果藕粉——营养丰富香蕉泥——润肠番茄胡萝卜汁——护眼姜韭牛奶羹——壮骨核桃汁——促进大脑发育蔬果汁——润肠番茄苹果汁——补充营养猕猴桃汁——润肠胡萝卜、黄椒芒果汁——补充维生素豆浆胡萝卜、苹果汁——补充优质蛋白苹果汁——补充多种营养青菜泥——富含膳食纤维红薯羹——补充体力牛奶蛋黄粥——补充钙质香蕉牛奶糊——增加智力蛋黄泥——健脑益智第二章 7~9个月 断奶中期营养辅食第三章 10~12个月 断奶结束期营养辅食第四章 1~3岁宝宝健康营养餐 第四章 3~6岁宝宝助长营养餐

《聪明宝宝营养美食分步详解》

编辑推荐

在宝宝每个成长阶段，爸爸妈妈都应该为宝宝提供广泛而多元的食物，只有这样，才能供给宝宝均衡而充足的营养，帮助宝宝长得健健康康!宝宝的饮食不仅要提供日常所需的高能量和高蛋白食品，还要粗细搭配、营养平衡、花样翻新，更要远离垃圾食品、空热量食品和假冒伪劣食品。因此，爸爸妈妈亲自动手做的“爱心菜肴”永远是宝宝饮食的最佳选择。针对0~6岁宝宝发育的不同阶段，向广大家长提供了各种适宜宝宝成长的菜谱，全面系统地介绍了科学合理的烹饪之道。

《聪明宝宝营养美食分步详解》

精彩短评

- 1、提前学习，好书!!!
- 2、看着菜谱，大人也想吃。

《聪明宝宝营养美食分步详解》

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：www.tushu000.com