

《幸福餐桌-飲食教育從小開始》

图书基本信息

书名：《幸福餐桌-飲食教育從小開始》

13位ISBN编号：9789866433047

10位ISBN编号：9866433048

出版时间：20090804

出版社：上旗

作者：陳惠雯

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

《幸福餐桌-飲食教育從小開始》

內容概要

這是第一本為父母與孩子共同探討飲食教育所作的書！

在食物陷阱與誘惑充斥的此刻，「食育」已經遠比「智育」還重要！太多非天然食材與化學添加物，不僅讓食物失去原味，更有害身體健康。作者用最輕鬆有趣的筆調讓孩子認識並學會判斷如何「吃對食物」，甚至還可以自己料理簡單的四季食材，讓孩子從小建立正確的飲食觀念，快樂而健康的長大！

目錄

推薦序

張純淑：宜蘭慈心華德福學校創辦人(百大特色小學)財團法人人智學教育基金會執行長

夏瑞紅：資深文化工作者

作者序：送給孩子一本「吃對」的禮物

單元 1 16節 食育小學堂

1. 種子的歷險
2. 插秧趣
3. 最佳食主角
4. 愛心早餐
5. 為什麼要少吃肉？
6. 好吃的豆腐漢堡
7. 只花一半時間長大的食物
8. 多吃本地生產的糧食
9. 福利社的陷阱
10. 不會發霉的蛋糕
11. 漂亮食物的誘人秘密
12. 進口水果的贈品
13. 母乳和牛奶
14. 四季烹飪課
15. 珍惜食物
16. 感謝地吃

單元 2 四季食時樂

春季菜單：香煎筍排、蘆筍濃湯、焗莧菜、花菜拌海鮮、芝心可樂餅

夏季菜單：鴻禧菇拌黃瓜、甜椒雞絲、大黃瓜海鮮雞湯、焗烤番茄、菇類炒四季豆

秋季菜單：南瓜布丁、金針蒸蛋、雙色地瓜球、焗烤茭白筍、山藥炒雞絲

冬季菜單：三鮮燴青江、白菜捲、雙色蘿蔔湯、蚵仔煎、關東煮

後記

作者介紹

陳惠雯

一位熱愛大自然的醫師娘，夫妻倆在台北大屯溪旁建造了自己的農莊，以自然農法自耕自足，並投入大量心血推廣飲食教育。

她最希望每個人都能了解「吃」對身心靈的影響，並且好好吃飯，就能讓身體和環境開始良性的循環！

著有「我的幸福農莊」一書。

作者相關著作：《食在自然》

《幸福餐桌-飲食教育從小開始》

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