

《妈妈这样做孩子吃得好更聪明》

图书基本信息

书名：《妈妈这样做孩子吃得好更聪明》

13位ISBN编号：9787111474686

出版时间：2014-10-1

作者：刘莹莹

页数：211

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

《妈妈这样做孩子吃得好更聪明》

内容概要

本书是6~12岁孩子的营养饮食指南，从食物选材、营养搭配、烹饪常识、饮食卫生等多个角度，详细地介绍了使孩子科学膳食的知识和方法。文中针对6~12岁孩子在成长发育中常见的各种问题，推荐了400多例健康食谱，家长们可参照这些食谱，为孩子准备既健康又营养的美食。本书还针对许多孩子易出现的饮食问题和常见症状，从防、治两方面为家长提供饮食调理指导，让孩子吃得健康又聪明。

《妈妈这样做孩子吃得好更聪明》

作者简介

刘莹莹，毕业于中国人民大学，现为高级育婴师。毕业后长期从事育婴工作，尤其对于婴幼儿、儿童饮食营养方面有较深入的研究，现为多家出版社、杂志社特约撰稿人。

书籍目录

前言

上篇 妈妈和孩子必知的饮食宜忌

第一章 饮食习惯宜忌

八宜

进食时心态平和

饭前洗手

清晨别忘喝杯水

遵循正确的进食顺序

餐前1小时喝杯水

定时进餐

细嚼慢咽

饮食适量

十五忌

吃饭不专心

饭前先吃冰激凌

吃完甜品马上吃饭

边喝水边吃饭

蹲着或站着吃饭

汤泡饭

吃滚烫的饭菜

餐后立刻“引吭高歌”

餐后马上喝茶

餐后松腰带

餐后马上刷牙

餐后立刻吃冷饮

餐后马上运动

吃饱了就睡觉

临睡前吃零食

第二章 食物食用宜忌

八宜

多吃新鲜、可生吃的食物

巧吃葡萄更健康

茄子的皮有营养

多吃深颜色蔬菜

时不时多吃点“苦”

多食醋有好处

多吃粗纤维食品

来点“硬”的磨磨牙

二十三忌

生吃海鲜

生吃鸡蛋

生吃白糖

生吃蜂蜜

喝未煮沸的豆浆

食用生豆角

带皮吃红薯

一些东西空腹吃

常吃果冻
大量吃人参制品
常吃罐头
大量吃爆米花
过量食用菠菜
大量吃鸡蛋
大量吃豆类
大量吃咸鱼
常吃洋快餐
大量吃山楂
常吃油炸食品
常喝汽水可乐
贪恋辣味食物
常吃冷冻甜品类食品
常吃烧烤食物
第三章 饮食烹饪宜忌

四宜

米、面、荤宜蒸煮
食物焯水有讲究
这些食物加点醋
解冻食物烹饪要快

八忌

混用铝铁炊具
烹制肉食早放盐
用过热的油锅烹饪
烹饪荤食加冷水
炒鸡蛋放味精
炸过的油反复利用
直接用虾米煮汤
活鱼洗净立刻烹饪
第四章 饮食搭配宜忌

十七宜

粗粮+细粮
干饭+稀汤
肉类+蔬菜
生食+熟食
五味合理配
寒食+热食
草莓+牛奶
豆腐+萝卜
鸡蛋+百合
鸡肉+栗子
苹果+鱼肉
土豆+牛肉
芝麻+海带
猪瘦肉+大蒜
松花蛋+姜醋汁
豆腐+鱼
牛奶+豆浆

《妈妈这样做孩子吃得好更聪明》

十二忌

橘子+牛奶
果汁+牛奶
巧克力+牛奶
白糖+鸡蛋
豆浆+鸡蛋
醋+胡萝卜
辣椒+胡萝卜
白萝卜+胡萝卜
柿子、梨、花生与螃蟹同食
黑枣+柿子
饺子馅+生豆油
炒牛肉+碱

第五章 贮藏食物宜忌

四宜

控制食物含水量
低温避光
减少通风
鸡蛋竖放保存

六忌

不同食物共同保存
用冰箱长期保存一些食物
用塑料袋存放食物
用塑料桶装食用油
用暖水瓶装豆浆
用报纸包裹食品

第六章 四季饮食宜忌

四宜

春季饮食要点
夏季饮食要点
秋季饮食要点
冬季饮食要点

四忌

春季饮食禁忌
夏季饮食禁忌
秋季饮食禁忌
冬季饮食禁忌

下篇 6~12岁孩子健体益智营养饮食方案

第七章 促进大脑发育的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱28例

第八章 提高思维能力的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱20例

第九章 增强记忆力的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

《妈妈这样做孩子吃得好更聪明》

妈妈该会的食谱26例

第十章 集中注意力的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱28例

第十一章 促进生长发育的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱28例

第十二章 提高免疫力的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱28例

第十三章 改善体质虚弱的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱26例

第十四章 促进睡眠的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱27例

第十五章 预防早熟的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱28例

第十六章 远离肥胖的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱28例

第十七章 纠正驼背的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱28例

第十八章 改善近视的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱30例

第十九章 防止多动症的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱28例

第二十章 谨防运动伤害的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱27例

第二十一章 预防食物过敏的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱20例

第二十二章 轻松备考的营养饮食方案

饮食指导

有益食物推荐

妈妈该会的食谱26例

《妈妈这样做孩子吃得好更聪明》

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