

《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本》

图书基本信息

书名：《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本全》

13位ISBN编号：9787511333438

10位ISBN编号：7511333435

出版时间：2013-4

出版社：宋元 中国华侨出版社 (2013-04出版)

作者：宋元

页数：300

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

《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本》

内容概要

宋元主编的《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本全（金版）》的第一篇针对孩子成长发育中容易出现的问题，给出了饮食方面的详细指导，让妈妈全面了解饮食中所需的营养知识，为孩子提供最优质的膳食搭配。第二篇介绍了为孩子补铁补锌的各类菜肴，让孩子在享用美食的同时轻松补铁补锌。第三篇中的佳肴都可以起到补钙增高的作用，妈妈的巧手让孩子补钙不再成为难事。第四篇为妈妈介绍了适合孩子的健脑益智食谱，帮助孩子越吃越聪明。食疗可以增强孩子的免疫力，第五篇以此为重点，通过日常饮食的调理，来增强孩子的抗病能力。第六篇介绍了各种纠正孩子厌食偏食习惯的开胃菜的做法，让孩子胃口大开，吃得又快又多。第七篇中的菜肴能够保护视力，对孩子的视力发育很有益处。第八篇重点介绍安神助眠营养餐，让孩子吃得好、睡得好。材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以精美的图片，读者可以一目了然地了解食物的制作方法，易于操作。即使是没有烹调经验的妈妈，也能做得有模有样，有滋有味。

同时，《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本全（金版）》中每篇都根据宝宝的发育特点与营养需求科学设计，按0~1岁婴儿、2~3岁幼儿、4~7岁学龄前儿童三个阶段安排食谱，注重荤素搭配，做到品种多样化，让宝宝每餐都吃得开心，吃得营养。此外，菜品中的“宝宝营养手记”和“妈妈贴心话”介绍了数千条科学育儿知识，给妈妈最贴心的指导，让你的孩子吃得最营养，吃得最健康，长得最快。

《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本》

书籍目录

第一篇 巧手妈妈必知的营养常识第二篇 爱心三餐补铁补锌第三篇 吃对饭就能科学补钙增高第四篇 巧做健脑益智餐第五篇 食疗法增强免疫力第六篇 纠正孩子偏食厌食的开胃菜第七篇 保护视力的健康食谱第八篇 安神助眠营养餐

《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本》

编辑推荐

宋元主编的《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本全（金版）》精心挑选了近1000道0~7岁孩子必吃的营养佳肴，包括主食、菜、汤、粥、饮品、点心等，并将这些佳肴按照功效分为补铁补锌、补钙增高、健脑益智、开胃消食、增强免疫力、保护视力、安神助眠等部分，方便妈妈们快速检索。

《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本》

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