

《给孩子最好的食物》

图书基本信息

书名：《给孩子最好的食物》

13位ISBN编号：9787500694441

10位ISBN编号：750069444X

出版时间：2010-8

出版社：中国青年

作者：范志红

页数：267

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

《给孩子最好的食物》

前言

某日在火车上，正为质量低劣的盒饭而苦恼，突然听到包厢外列车员叫卖酸奶，当即喜出望外，将其招入。让我看看你卖的酸奶好吗？我问。她高高兴兴地递过来——原来是一包×酸乳纸盒饮料。我大失所望，对她说：可这不是酸奶啊。她奇怪地问我：怎么，这不是酸酸甜甜的吗？酸奶不就是这样子的吗？我一直就是把它当成酸奶喝的啊。我请她仔细地看看产品包装，上面果然用小字写着“饮料”二字。她还是一头雾水地问：饮料和酸奶，究竟有什么不同呢？我又请她好好看看包装侧面的配料表（见下页）。第一个原料是水，第二个是牛奶，第三个是糖，第四个是柠檬酸，然后还有增稠剂、香精、色素……她看着我，不明白这些文字的意思。我说：按照国家规定，标在第一位的就是含量最多的原料，所以这个产品的第一大成分是水，而不是牛奶——水比奶还要多，所以它不能叫做牛奶。其中不含有乳酸菌发酵剂，没有有益健康的乳酸菌（如果有，它一定会写上去！），其酸味来自柠檬酸，而不是酸奶发酵过程中产生的乳酸，所以它也不能叫做酸奶。

《给孩子最好的食物》

内容概要

《给孩子最好的食物(修订版)》内容简介：我又请她好好看看包装侧面的配料表（见下页）。第一个原料是水，第二个是牛奶，第三个是糖，第四个是柠檬酸，然后还有增稠剂、香精、色素。她看着我，不明白这些文字的意思。我说：按照国家规定，标在第一位的就是含量最多的原料，所以这个产品的第一大成分是水，而不是牛奶——水比奶还要多，所以它不能叫做牛奶。其中不含乳酸菌发酵剂，没有有益健康的乳酸菌（如果有，它一定会写上去！），其酸味来自柠檬酸，而不是酸奶发酵过程中产生的乳酸，所以它也不能叫做酸奶。

《给孩子最好的食物》

作者简介

范志红，食品科学博士，中国营养学会会员，中国食品科技协会营养支持委员会理事，中国烹饪协会美食营养委员会专家委员。长期从事大众食品营养宣教活动，是北京奥组委绿色奥运宣教专家、全国妇联“妇女大讲堂”讲师团成员、中央国家机关健康大讲堂讲师团成员。在中央电视台、北京电视台、辽宁电视台、江苏电视台、北京电台等多家媒体讲解食品健康知识。在《健康时报》《生命时报》《保健时报》《北京青年报》《法制晚报》《健康之友》《饮食科学》《父母必读》《母子健康》《妈咪宝贝》等几十家报刊杂志发表食品营养相关文章四百多篇。

《给孩子最好的食物》

书籍目录

序一：你给孩子吃了什么

序二：最难忘的味道

1 认识食品的朋友和敌人

有机食品：最放心的选择

有机食品PK绿色食品

有机食品是“贵族食品”吗？

怎么买到有机食品？

维生素：时髦保镖很实用

维生素怎样保护孩子健康？

维生素从哪里来？

怎样有效摄取维生素？

微量元素：小含量大功能

如何知道孩子缺乏哪种微量元素？

微量元素如何食补？

尴尬的朋友：食品添加剂知多少

防腐剂有多可怕？

能制造美妙口感的疏松剂会惹出多大的麻烦？

袋装食品中不能

吃的小纸袋里装的到底是什么？

潜伏的杀手：食品有害物质大曝光

发霉的大米花生和黄曲霉毒素、烤肉熏干和苯并芘、香肠鱼片和亚硝酸胺、薯条油饼和

丙烯酰胺、粉丝凉粉和吊白块……司空见惯的食物中还潜藏着什么杀手？

它们藏身何处？

有什么危害？

如何预防？

“美丽”的误会：你会上食品标签的当吗？

酸奶饮料、儿童可乐、天然零食、植物奶油、美味素肉、植物蛋白饮品、营养麦片、

奶精(植脂末)，它们的真实成分是什么？

有多少营养价值？

如何选择才是明智的？

超市大赢家：各种食物选购要点

给孩子买全麦面包还是丹麦面包？

什么蔬菜营养又安全？

排酸肉好在哪里？

怎样买到新鲜鸡蛋？

品种繁多的牛奶该怎么选？

买速冻食品不能光看保质期

2 看清美味零售的营养真相

该给孩子吃多少糖？

多吃糖有什

么危害？

哪些食物让孩子吃进去太多的糖？

该给孩子吃什么糖？

为什么木糖醇口香糖不引起龋齿？

无糖食品用了什么甜味剂？

葡萄糖、蔗糖、甜蜜素、阿斯巴甜、果糖、麦芽糖、低聚糖、糖醇类，孩子该吃哪种糖？

冰凉甜品如何选择

《给孩子最好的食物》

冰激凌、雪糕、冰棍、刨冰，它们的营养真相

苦夏的问题和对策

自制夏日

健康甜点

糕点面包如何选择?

曲奇、麻团、蛋塔、蛋糕、饼干，热量谁高谁低?

法式主食面包、吐司面包、

奶油面包、起酥面包，不同时段如何选择?

揭开饮料的真面目碳酸饮料(可乐、汽水)、果汁、茶饮料、乳饮料(草莓奶、酸酸乳)、植物蛋

白饮料(豆奶、椰汁)、矿泉水、纯净水、功能饮料，它们有什

么营养价值和不良影响?

购买和饮用要点

远离膨化食品

3口膨化食品=1口脂肪

蛋白质不如馒头大饼

可能带来铝污染

3 走出儿童饮食的困惑和误区

该给孩子喝什么奶?

什么样的产品才能称为“牛奶”?

鲜牛奶、消毒牛奶和灭菌牛奶有什么不同?

花生浆和豆浆能代替牛奶吗?

脱脂奶和全脂奶选哪一种?

酸奶和牛奶哪个好?

牛奶和酸奶能不能空腹喝?

一板奶片就是一杯好牛奶吗?

奶片到底是什么做的?

奶片和牛奶、酸奶、奶粉比较，哪一个营养价值更高?

奶片会不会引起孩子上火?

饿了吃奶片充饥可以吗?

奶片吃多少合适?

中国孩子要吃“外国”奶酪吗?

奶酪是怎样做出来的?

奶酪营养几何?

怎么给孩子吃奶酪?

怎么吃玉米才既美味又健康?

甜的、糯的、黄的、白的、紫的，哪一种玉米更营养?

爆玉米花适不适合给孩子吃?

袋装玉米片和麦片相比哪一个营养价值高?

在洋快餐店吃玉米棒和蔬菜汤，是不是比吃汉堡或鸡腿更营养?

玉米沙拉怎么做?

玉米浓汤怎么做?

如何给孩子服用保健品

保健食品和普通食品或药品有什么不同?

几岁开始添加保健品合适?

什么样的孩子适合吃保健品?

怎样吃保健品更容易吸收?

服用保健品的原则如何让孩子吃出一口贝齿?

酸奶味道酸会毁坏牙齿吗?

骨头汤能补钙健齿吗?

《给孩子最好的食物》

绿叶蔬菜、芝麻酱、甜饮料、茶水、牛肉、粗粮，哪些才是健齿食品？

孩子和祖辈的饮食碰碰车蛋白VS蛋黄、大米稀饭VS牛奶、酱菜和油条VS面包和奶酪，还有虫草甲鱼汤、怪味豆、蜜枣……三代同堂，如何协调老人和孩子的饮食需求？

4 轻松提高日常饮食品质的秘诀

大米：大米的优缺点和烹饪要诀

从淀粉、蛋白质、能量、过敏性来说大米的优点

从微量营养素、酸碱平衡、

慢性疾病的预防来说大米的缺点

花样大米面面观

给孩子做米粥要点

粗粮：让孩子爱上粗粮的五大理由和对策

孩子为什么需要粗粮？

怎么让孩子爱吃粗粮？

粗粮食谱示例

蔬菜：选购、烹调和食用蔬菜的最佳方案

怎么买到最有益健康的蔬菜？

怎么做出最富于营养的蔬菜？

怎么让孩子快

乐地吃蔬菜？

水果：充分享用水果和果汁的技巧

为什么要多吃水果？

哪些水果的营养价值高？

选购水果的误区

吃水果的

注意事项

果汁和水果哪个好？

如何挑选果汁？

如何自制果蔬汁？

果仁：果仁营养大比拼和食用贴士

核桃、榛子、杏仁、松子、花生、瓜子、栗子、莲子，它们有何营养价值和保健作用？

怎么吃果仁才能扬长避短？

豆类：让孩子受益终身的健康美食

大豆家族、小豆家族、芸豆家族、绿豆、鲜豆类，它们的保健功效和食用方法有何不同？

豆类美食推荐

肉类：趋利避害巧吃肉

为什么孩子需要吃肉？

为什么不能放任孩子吃肉？

牛肉、羊肉、猪肉、鸡

肉、鸭肉，怎么给孩子选择肉食？

水产品：食用水产品的五大安全绝招

水产品得天独厚的营养优势

水产品不可忽视的危险成分

食用水产品的五大

安全绝招

5 三餐搭配和健康美食制作

吃好早餐有方法

春季生长饮食调理

《给孩子最好的食物》

秋季防病饮食调理

运动后饮食调理

补钙美味营养餐制作

爱心健康零食制作

午餐、晚餐六原则

夏季防暑饮食调理

冬季防肥饮食调理

补铁美味营养餐制作

补VA美味营养餐制作

后记：健康的根基须从小奠定

《给孩子最好的食物》

章节摘录

初沸的排骨汤当中小火慢炖到豆子软烂即可。绿豆的清香与排骨的鲜美相得益彰，而且绿豆淀粉能够吸收排骨中的油腻，吃起来更为爽口。煮猪肉本身不上火，加上清火的绿豆之后，更适合给孩子在夏季增加营养。其他季节可以用芸豆代替绿豆炖肉或排骨。

鲜豌豆炒豆腐 用一把葱花、50克肉末炒200克豆腐丁，半熟之际加入化冻后的100克速冻鲜豌豆一同翻炒，熟后加入盐和一勺生抽酱油即可。这道菜色泽明亮鲜艳，味道鲜美，口感柔软，很受儿童欢迎。豆腐和豌豆都富含钾和蛋白质，豆腐中还含有大量的钙，对于夏日补充营养极有帮助。因为暑热烦躁、夏天不爱吃荤菜、睡觉时经常抽筋的孩子更适合食用这道菜。

嫩蚕豆炒三文鱼 嫩蚕豆用油翻炒后，加水焖10分钟左右，加盐后盛出；三文鱼切丁用蛋清、淀粉、盐拌过，单独放油锅中炒到变色，立刻加入蚕豆，翻匀后装盘即可。由于蚕豆和三文鱼都具有天然鲜味，这道菜无须加入鸡精或味精。这道菜富含蛋白质和微量元素，还含有相当数量的胡萝卜素。它颜色清爽，口味鲜美而清淡，是夏天补充营养的佳品。注意：对蚕豆过敏的孩子和家长不能食用。

《给孩子最好的食物》

编辑推荐

谁不想给孩子吃得好啊?!可之前都是凭经验，从来没有学过营养学。看了范老师这本书，真是明白多了。——小雨妈妈 我觉得这本书挺实用的，特别是去超市买吃的或给孩子买零食时，就知道该怎么选了。——欣欣妈妈 我之前一直把甜饮料当白开水给孩子喝，还以为饮料既可以补充水分又有营养，没想到反而是害了孩子。强烈呼吁没学过营养学的妈妈们来看看这本书!——迪迪妈妈 其实我挺注重孩子营养的，比如常给他喝骨头汤补钙，没想到方法不对，白费功夫。书里提到的饮食误区，我还有不少呢，幸好看了这本书。——头头妈妈范老师的原创营养博客就让我受益匪浅，现在有了这本专为孩子写的饮食指南，我更有信心让孩子吃出好身体来了!——小凡妈妈

《给孩子最好的食物》

精彩短评

- 1、应该是有帮助的，范老师的书值得推荐
- 2、您喜欢这本书吗？写点读书心得与大非常好看，非常满意家分享吧~
- 3、挺实用的，看完讲给姥姥听挺好
- 4、因为看范教授的博客，喜欢她的直言，才买的书。也因为宝宝，很关注食品健康的内容。结合国情，有理论有实际。是本不错的书。要是再详细点就更好啦。还买了另外一本范老师的书，关于挑选食物的，和这本有重复的内容，只是描述角度不同。

5、
诚恳地说，我一直关心智力教育远多于孩子的饮食安排，就是到幼儿园我也从来都只问孩子课堂上的表现，不问他的饮食起居。前段时间孩子生病，被身边朋友责说带孩子不用心，于是在网上急购饮食书籍数本，恶补一下，其中有本《给孩子最好的食物》令我眼界大开，没想到，不过是三餐，居然也蕴涵了教育的深意。

书中提到要避免给孩子浓重的口味，让孩子领略食物自然的清香，这带给孩子一颗宽厚敏锐的心，从而在成年以后更豁达，更健康。这是始料未及的好处吧？只是饮食，都这样的得天独厚；只是三餐，都这样的培育品格。

看来我太小看这大千世界自然生长出来的东西了，这世界如此之大，容万物万象，养众生众灵，佛家不是说，一花一世界 一叶一菩提吗？秋收万颗，那是多大的宽境？原来对孩子的教育真不仅仅是从智力开发而言，孩子的吃穿品相都参与教育，真不能小看什么，哪怕是食物这样看似不打紧的吃物。

再说孩子的健康也是第一位的，（我常常这样说，但是平时很少很尽心的搭配他的食物，都是买到什么吃什么，现在发现不能这样了。）应该按照营养所需，分量所需，精细合理的安排食谱。

而且，书里特别细心的教了怎样识别牛奶、面包什么的原料啦，成分啦，我觉得这点对我帮助最大，因为平常只说这样好这样不好，但是从何判断，始终不甚了解，这本书把我这个马大哈都教分辨了，不简单呀~~~

昨天到超市给儿子选牛奶，就看了蛋白质含量超过2.9的才买。现学现用啊。实用！

- 6、讲食品很好的书，在这个食品安全令人担忧的年代，适合妈妈看。
- 7、不论是书本身的印刷还是内容都非常好
- 8、看过之后，知道哪些是适合孩子吃的，哪些不适合孩子吃。受益匪浅！
- 9、给孩子最好的食物，确实很多时候不懂怎样去给小孩挑食物，看了很受益，推荐好书。

《给孩子最好的食物》

- 10、推荐给所有的爸爸妈妈。
- 11、还没看完，感觉是一本挺好的书，适合妈妈级的读者。
- 12、看了此书，才知道超市里的零食真不是可以随便吃的，真是要擦亮双眼看说明啊，真是想啥也不买，可小孩子就是抵抗不了那些花花绿绿的小食品的诱惑、以及电视广告不负责任的大肆宣传，为了孩子只好仔细比较甄别。。。。。
- 13、很好。不过范志红写了好几本关于食品营养和安全方面的书，其实完全可以写成一本书，一本书完全写透写全了，比交叉重复分散在几本书里好得多。不过，多写几本当然经济效益会更好，呵呵，理解。
- 14、网上关注范老师很长时间，书非常值得购买。
- 15、各种常识性的问题 有老人的家庭阅读 改变老人的传统观点

如 如何选择脱脂和全脂奶 多大的孩子吃全脂的

宝宝怎么吃糖 面包的选择 全麦面包的区别

哪些食品含糖高

- 16、范老师的书很实用。她的这些书虽然有所侧重，但是很多内容是相通的，建议买其中一本就可以了。
- 17、增长了食物方面的很多知识，写的真的不错，长见识了
- 18、有了宝宝对于营养饮食更关注了
以前总是随便填饱肚子就好 现在为了宝宝 必须多少懂点营养学
范老师博客上的都很中肯 所以就买来她的书了
书本粗略看了下 觉得很多东西都很实在
以前的很多认识都错了
- 19、范老师的书深入浅出，值得阅读。
- 20、读了一点点，受益良多。总之一句话，加工环节越多的食物越不健康，想要给小孩最好的食物，妈妈还是去菜市场买菜自己动手吧：)
- 21、看了之后受益良多，给宝宝准备吃的东西时更加合理和科学化了
- 22、以前在电视里看到范志红的节目，就很受益了，那天群里的妈妈力荐这本书，于是买来研究，真的不错，知道了生活中很多饮食方面的误区，知道了怎样选择好的食物，特别实用！会仔细认真的研读！
- 23、很早就关注范志红老师的博客了。自从有了宝宝以后，就更加关注饮食营养了。毕竟一家人的健康很大取决于家里厨房的掌勺人啦！日常饮食无小事，范教授从日常采购到烹饪方法，详尽的说明了什么样的事物对宝宝来说最健康。我们一致决定让宝宝远离甜饮料，尽量从小就接触最天然的食材，不要让甜酥脆的小零食占据宝宝的味觉。这个需要全家的努力配合。以后还会继续关注范老师的博客！赞一个！
- 24、不仅为了孩子，更为了我们全家的健康，必须看的书。受益匪浅，很实用
- 25、一直喜欢范志红，她教会我很多知识!
- 26、还没看，冲着范志红买的。
- 27、做个专业的、有心的妈妈，给孩子健康的食品很重要，看了范老师这本书，去超市就可以选择对孩子有益的食品了。
- 28、很实用!解决了家长很多的疑惑!
- 29、刚拿到书，看了看，很棒，内容也全面，有需要的时候、平时有时间的时候拿出来看看，就能马上解决问题。赞一个，范老师的书！！
- 30、看完学到很多东西，很受益。
- 31、儿子现在1周岁了，喂他饭成了头疼的问题，不爱吃，想给他换换花样，又没什么可借鉴的，终于淘到了，赶紧买下来回头做给儿子试试看
- 32、我看 孩子让我念给他听 其实孩子也懂 所以家长要灌输 呵呵

《给孩子最好的食物》

- 33、范志红的书我买了好几本，还是挺喜欢的，书的内容很客观很实用，会一直关注她的书。
- 34、给孩子学做饭，很好的参考书
- 35、书质量不错，老婆很喜欢
- 36、刚收到后大致翻看了一下，讲得很详细。就算我们不在家，宝宝的爷爷奶奶看后也知道该给孩子吃什么了。
- 37、科学的饮食
- 38、喜欢范志红的书，给朋友也买了一本。
- 39、现在的食物很不安全，从书中能得到很多启发。
为宝宝准备食物提供参考
- 40、非常感谢美丽睿智的范老师为孩子们奠定了健康成长的根基!妈妈们也更有信心让孩子们吃出好身体啦!
- 41、介绍了很多关于食品安全，添加剂方面的知识，很实用
- 42、书描写的内容很实用
- 43、范老师的，值得信赖
- 44、获得这书心里非常高兴，得到作者老师的指点。
- 45、书很好，一直很喜欢范老师的书，只是印刷不是特别好!
- 46、很实用的一本书，有参考价值。
- 47、内容很丰富，获益良多啊
- 48、初看了一下，觉得内容还比较丰富，还算实用吧!
- 49、看过这本书，去超市给宝宝买东西心里就有谱了，很实用的一本书
- 50、浅显易懂的营养书籍~如果是范老师的粉丝，长期关注她的博客或者看过她的书，就不建议购买了，因为里面的内容和老师其它书差不多；如果不是，看看还是有益的。
- 51、看了范老师的这本书，受益匪浅，我们要给孩子和我们自己最好的食物。
- 52、范老师的书很好，很实用，纠正了我育儿的误区
- 53、挺好的内容!值得看!
- 54、书中的观点我之前就已经在实践着，本书从专业的角度分析和印证，不错，但需要父母耐心的看。
- 55、范志红教授的关于饮食健康和营养方面的书籍内容科学翔实，非常靠谱，值得推荐。
- 56、现在食品问题频现，有了这本书就可以避开商家的噱头，买到真正的好食品
- 57、鳕鱼事件让孩子们食品黑名单又拉长了一项。不少妈妈纷纷感慨：我们的孩子到底还能吃些什么？其实，适合孩子的好食品不是没有，而是需要妈妈们蹲下身子，花点时间，用心去寻找和发现。当下，有多少妈妈给孩子选食品，是看广告响不响的？有多少妈妈给孩子选食品，是看包装俏不俏的？有多少妈妈给孩子选食品，是看口感好不不好的？与其一边“听别人的”给孩子选食物，一边又担惊受怕不知孩子每天吃的东西不知何时上了黑榜，那为什么不自己强大起来，自己做自己孩子的食品专家，踏实而又信心十足地给孩子选食物呢？毕竟，没有任何专家比妈妈更了解自己的孩子。听闻范老师出新书，还是与孩子饮食有关的，立刻收入囊中。毕竟，对于食品科学科班出身的我，对于食品界的权威级专家、导师范志红是充满了信任和钦佩的。在我看来，范志红不是什么顶着多少光环和头衔的所谓专家，她就是一个踏踏实实做学问的农大食品科学方面的博士和老师。尽管这本《给孩子最好的食物》的装帧设计十分俗套，与市面上众多的畅销书封面雷同，体现不出一点权威性，但是对于了解范老师背景的人来说，糟糕的封面设计并不妨碍这是一本好书。只可惜，封面设计与范老师书中实在、亲切的内容不太搭调，未免会影响一些不了解情况的妈妈的选择。范老师自己在书的后记里也说“当这本书的编辑告诉我《给孩子最好的食物》被塞在婴幼儿食谱的书架一隅，淹没在断奶辅食书籍中时，我知道，普及健康饮食观念的路还很长”。但是我真的想跟范老师说一句：尽管有一些妈妈缺少慧眼发现不了好书的因素，但是最大的原因还是图书的设计、宣传工作没做到位。我甚至怀疑，负责推广发行这本书的人，根本就没有好好看懂这本书的价值，导致这块金子，至今还埋在土里。你知道食品里的防腐剂和食盐，哪个对孩子身体的危害更大些？我想大部分妈妈都要说防腐剂。可是错了，书语：“国家批准使用的防腐剂都是安全的，它们的毒性比每天吃的食盐还要低，相比之下，如果盐吃的过多，对人体的危害反而更大一些。”

《给孩子最好的食物》

你知道路边的烧烤不能给孩子吃，但你知道烧烤产生的烟对孩子也有很大伤害么？你知道炒菜时锅里腾起的火焰有什么危害吗？它们和熏制食品、深度油炸食品一样，含大量强致癌物苯并芘。那么如果避免不了吃到含有苯并芘的食物，有什么对策来降低危害吗？这个我可不告诉你，自己去书里找答案吧！

很多妈妈都知道，吃鱼能让宝宝更聪明。于是很多妈妈经常给孩子买各种海鱼，到高档饭店吃各种海鲜。在我家里，我最多允许TONY每周吃一次鱼，而且我给他选的尽量是进口商品超市里面日期尽量新鲜的三文鱼、银鳕鱼、黄花鱼。我老早知道这些水产品不能经常吃，只是简单地认为现在的河流海水都污染严重。只有看了这本书以后我才知道，原来海鱼的真正危害，在于它里面含有的环境污染的产物——汞。汞是一种神经毒物，说简单了就是伤脑子和神经的。最重要的是，汞进入人体后不容易排出，一旦吃进去，就安家了，这可怎么得了！书中明确提出“鲨鱼、金枪鱼、鲑鱼及海贝、鲍鱼、鱼翅中含汞量最高，危险最大”。范老师也提到减轻汞危害的措施，就是“常喝牛奶，多吃蔬菜。”所以咱们平头老百姓，还是老老实实地吃咱的青菜豆腐最安全！

58、对于80后的全职妈妈真的非常适合让我们的孩子吃的更健康走出饮食误区

59、一直关注范老师的博客和微博，这次买来这本书，真得真得非常有用，这回给孩子买零食，做饭，心里就有底多了！

60、这本书非常适合选择，太好了，非常实用

61、仔细研究了这本书才发现很多食物是宝宝不能吃的。。

62、我已经买了8本了，自己留一本，其它送人。孩子的健康太重要了，远离**食品，生活回归自然。

63、书上的很多观点与我相同，这本书是我给宝宝膳食的基准，

64、范志红最初是姐姐推荐我看她的博客的，看了她的博客里不少文章，不错，这本从理念上还是和博客里的那些文章一样的。

65、范志红的书说得明白，讲得清楚，有说服力。

66、从中学到了不少营养学的知识，还可以

67、很喜欢，虽然书中的空格比较大，总体物有所值

68、书的质量很好，只是觉得字太大行太稀，内容也大都在报纸杂志上见到过。

69、书本身是挺好的，但是我看的电子扫描版缺失了P151-199，以及P250以后的内容。

70、可读性，实际操作性很高的一本书

71、以前看了许多吃的著作，要说可接受性，这本最强。主旨是强调均衡，提示了许多为大家忽视或是不知道的常理，简便易学，强烈推荐。

72、为了孩子，也知道了很多食品知识

73、学习中。。

74、书很好很开心还需细细读

75、做个好妈妈，还得有一本好书做后盾，哈哈

76、R153.2/4142-1 浦东新区

77、物流很给力，价钱也合适，书里面的内容也很好！

78、我们父母现在每做的一件事，都与孩子的未来息息相关。不要因为自己的疏忽和大意输掉孩子的一生。做父母，要学习中陪伴孩子成长！

79、现在真不知道给小宝宝吃什么东西，看了这本书还是帮助很大的，不关是孩子，大人也是可以参照书上的饮食原则。就是书里的很多菜谱感觉比较像西式做法，不太符合中国人的口味，可能就是因为中餐对营养破坏大而且不健康？

80、不错，说的挺中肯的

81、书很好，家庭必备

82、一本非常好的书，书中指出了很多误区，值得购买！

83、只是大概看了一部分，就已觉得受益匪浅，不过的一本书，对于初次成为父母的人很有用

84、给孩子最好的食物，让孩子爱上吃饭。

85、送姐姐了买了好几本这种书

86、希望孩子少吃**食品

87、之前看过一本食物真相大揭秘，是日本人写的，对添加剂有了大概的了解，范老师的这本书，更贴近我们的生活，对购买食物非常有参考价值。

《给孩子最好的食物》

88、学习中，让孩子更健康的成长，值得每一位家长看看

89、早看早知道

90、只是粗略地翻了一下大概内容，感觉非常实用的一本书。的确，现在的食物品种很多，而商家为了销售，冠上好听的名字，食物形状、颜色都十分诱人，可实际上呢？只有靠自己识别了。多谢这本书，为妈妈们提供很好的指导，我会仔细地读完。另外买了一本《怎样吃最安全》，里面内容和这本有些重复，不过各有侧重，觉得很值得。

91、书很不错，可以教会我们很多东西，认清很多事物，呵呵。。。

92、后悔没有早关注营养方面，早认识范志红。孩子已经两岁了这本书才到手，实在是有点晚了。才看了一部分就开始担心是不是当初坚持给孩子吃海鱼而不是猪肉作为添加辅食的第二步骤大错了呢，当时可是每天要吃一次的，好在有微博，我希望能得到范老师的答复。育儿是个漫长艰辛的过程，没有人在做父母前先通过了考核和培训，而我们需要的是客观可操作性强的书籍的帮助，这本书是我认为不错的一本，郑重推荐每个妈妈都买来对照一下自己的育儿误区，因为无知犯过的错不要再延续下去了。

93、宝宝刚1岁2个多月，要是早知道就早买了。内容很实用

94、内容挺好的，普及知识

95、昨天下午下的单，今天上午就收到了，速度非常快。以前在电视上看过范老师做的一期节目，非常喜欢，收到书后仔细翻看，确实是非常有实用价值的一本书，其中提出了许多数据，分析也非常通俗易懂，对于我们这些不是营养专家的大众父母，对于孩子的饮食非常具有指导意义。感谢范老师，感谢当当网。

96、书很好，没有异味。价格便宜。

97、很多实用的内容

98、老婆说这本书是指导婴儿哺育的好书，有许多营养方面的知识，可以减少很多营养误区。

99、之前在健康一身轻栏目里听过范老师的讲课，很实用，学会了很多东西，知道什么是好的事物，怎么吃才健康

100、建议每个有孩子的父母都买来看看

101、书籍是正版，印刷装订都很好。

《给孩子最好的食物》

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