

《儿童偏食厌食纠正食谱443例》

图书基本信息

书名：《儿童偏食厌食纠正食谱443例》

13位ISBN编号：9787219070147

10位ISBN编号：7219070144

出版时间：2010-9

出版社：广西人民

作者：熊苗

页数：250

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

《儿童偏食厌食纠正食谱443例》

内容概要

《儿童偏食厌食纠正食谱443例(彩插版)》分析了儿童偏食厌食的原因，提供了纠正的方法。最特别之处是选用蔬菜、水果、肉禽、奶蛋、水产、坚果类等食材设计了443例能提高儿童食欲、为孩子均衡搭配营养的食谱，并且每一例食谱都配有营养师的独家营养分析。

《儿童偏食厌食纠正食谱443例》

作者简介

熊苗，女，国家高级营养讲师，营养咨询和健康教育专家，中国营养联盟理事、特约记者，北京电视台《快乐生活一点通》栏目营养嘉宾，北京人民广播电台文艺广播《吃喝玩乐》栏目嘉宾，营养堂首席营养传播官，光线传媒《健康宝典》栏目嘉宾，常年坚持下社区、进机关、到学校、上媒体等进行营养公益宣教，百余次赴全国大中小城市巡讲营养健康理念。个人编著作品有《北京奥运公益读本》、《健康食物搭配450例》、《美丽俏佳人——都市女性完美保养》、《饮食决定生老病死：别让错误的营养观念害了你》等。

《儿童偏食厌食纠正食谱443例》

书籍目录

第一部分 孩子为什么会偏食厌食 一、疾病困扰 二、用餐环境 三、逆反心理 四、贪恋零食 五、饭菜乏味 六、微量元素 七、家长因素 八、食物过敏 九、运动睡眠 第二部分 如何纠正偏食厌食习惯 一、改善用餐环境 二、发挥榜样作用 三、养成良好习惯 四、变换食物花样 五、补充营养元素 六、迎合孩子心理 七、适当饥饿疗法 八、调动动手积极性 九、合理替换均衡营养 十、使用健脾开胃药物 第三部分 让孩子无法拒绝的营养配餐 一、蔬菜类 (一)蔬菜的营养价值 (二)孩子为什么拒绝蔬菜 (三)让孩子爱上蔬菜的方法 (四)孩子无法拒绝的蔬菜食谱 二、水果类 (一)水果的营养价值 (二)孩子为什么拒绝水果 (三)让孩子爱上水果的方法 (四)孩子无法拒绝的水果食谱 三、肉禽类 (一)肉禽的营养价值 (二)孩子为什么拒绝肉禽 (三)让孩子爱上肉禽的方法 (四)孩子无法拒绝的肉禽食谱 四、水产类 (一)水产品的营养价值 (二)孩子为什么拒绝水产品 (三)让孩子爱上水产品的方法 (四)孩子无法拒绝的水产品食谱 五、奶蛋类 (一)奶蛋的营养价值 (二)孩子为什么拒绝奶蛋 (三)让孩子爱上奶蛋的方法 (四)孩子无法拒绝的奶蛋食谱 六、豆类及坚果 (一)豆类及坚果的营养价值 (二)孩子为什么拒绝豆类及坚果 (三)让孩子爱上豆类及坚果的方法 (四)孩子无法拒绝的豆类及坚果食谱

《儿童偏食厌食纠正食谱443例》

章节摘录

插图：【原料】雪里红200克，瘦猪肉30克，香干50克，红辣椒25克，葱10克，水淀粉、花生油、芝麻油、酱油、味精、胡椒粉、盐适量。【制作方法】将瘦猪肉洗净切成丝，雪里红洗净后切小段，香干切成小条，葱切成段，红辣椒切丝备用；锅中加入适量花生油，烧至6成热后倒入红辣椒、葱、瘦肉丝翻炒几下，然后放入雪里红和香干继续翻炒；炒熟之后加入酱油、胡椒粉、味精、盐、芝麻油和水淀粉，翻炒均匀后即可出锅。【营养分析】雪里红含有大量的维生素c，能增加大脑中的氧含量，有助于醒脑提神，解除疲劳，它还含有丰富的胡萝卜素和大量食用纤维素，有明目、通便的功效；红辣椒可以促进人体血液循环，增强食欲。这款菜微微发辣，孩子不喜欢辣味的话，家长可以酌情减少辣椒的用量。

48.佛手鸡丝【原料】佛手瓜200克，鸡胸肉100克，鸡蛋清1份，姜、葱各10克，水淀粉、料酒、酱油、花生油、味精、盐适量。【制作方法】将鸡胸肉洗净切成丝，加入适量盐、水淀粉、鸡蛋清搅拌均匀，腌渍片刻；佛手瓜洗净切成丝，葱、姜洗净切成丝备用；准备一小盆温水，将佛手瓜丝倒入水中洗一洗，捞出沥干水分；锅中放适量花生油，待油4成热时倒入鸡丝滑开，然后倒入佛手瓜丝一起滑开，然后一起倒入漏勺中沥去油；锅中加少量花生油烧至7成热后下葱丝，炝至有香味后放入姜、料酒，然后将沥去油的鸡丝、佛手瓜丝倒入锅中，加少量水、酱油、盐和味精，翻炒至熟即可。

《儿童偏食厌食纠正食谱443例》

编辑推荐

《儿童偏食厌食纠正食谱443例(彩插版)》：一项针对12-33个月孩子的调查表明，不挑食孩子的智能发育指数是110点，而挑食孩子的智能发育指数只有96点。偏食厌食等饮食行为问题，是儿童期常见的现象，也是令父母亲深感头痛的问题。不良的饮食行为，会影响儿童的体格发育和智力发育，甚至引发抵抗力下降、营养不良、发育迟缓等一系列健康问题。孩子吃饭挑三拣四？孩子只吃肉不吃菜，只吃零食不吃主食……家有挑食的顽童，着实让父母头疼不已。全国高级营养师熊苗为您支招，让孩子不再偏食厌食，营养全面均衡，健康成长。孩子只成长一次，千万不可留下遗憾！

《儿童偏食厌食纠正食谱443例》

精彩短评

- 1、对于家庭主妇是做菜的好帮手
- 2、里面好多菜都不错哦，按样子做了几道，确实很开胃
- 3、还可以，实例不错，挺实用的
- 4、图文并茂，非常容易学习！
- 5、对纠偏还是有用的
- 6、厨艺不好的我刚好用。
- 7、带回家给妈妈看的，书不错又便宜。
- 8、还没细看，不知道里面的菜好不好做。
- 9、还好，宝宝一直偏食，这本书给了我一些基本的常识，知道如何耐心对待小孩的偏食。
- 10、实用，对有小孩的家庭来说,是不错的选择
- 11、每道菜的后面都有营养评价，还是挺长知识的，不足之处是彩图太少了，就那么几页，看不到效果
- 12、不用愁该做什么宝宝的饭了
- 13、看起来挺实用的，一定多多尝试
- 14、还可以,不错,内容比较多,
- 15、总之，我在学习知识好好的带好保护自己的宝宝 ~ ~ ~
- 16、很好啊，正在学习中
- 17、如果有彩图就好了。
- 18、不错.肉容挺多.就是自己三分钟热度,没心机实行.
- 19、小侄不好好吃饭，希望这个有用，自己先翻了一下，觉得还不错
- 20、描述很详细，特别有针对性，很棒。
- 21、孩子吃饭有点偏食，希望这本书上的菜谱能有所帮助，正在学习中
- 22、适合大孩子，北方人的口味
- 23、照着做，孩子还喜欢
- 24、还行，不过孩子的口味说不准啊
- 25、很好，内容很丰富，很不错。
- 26、最好还是让孩子保养好身体、锻炼身体才能治本。
- 27、实用性强，但用得较少

《儿童偏食厌食纠正食谱443例》

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