第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

俗话说：好身体，好未来。
健康强健的身体是孩子快乐成长、学习和生活的基础，然而现代社会的问题儿童越来越多，偏食、厌食的孩子比比皆是。
科学饮食和均衡营养是人类健康的保障，对孩子来讲更显得特别重要，因为孩子正处于生长发育的旺盛阶段，身体所需的各种营养物质较成人多。
长期的偏食厌食不仅会影响孩子的生长发育，造成免疫力降低，引起近视、肥胖、贫血、缺钙、维生素缺乏症等多种疾病，还会影响孩子的心理发育、智力发育以及人格形成。
　孩子是祖国的花朵，民族的未来，父母的希望，从饮食入手抓住健康的源头，保证孩子每天吸收充足的营养，促进孩子健康发育、快乐成长，是每个家长的责任与义务。
　本书第一部分分析总结了孩子偏食厌食的成因；第二部分分提出了具有针对性、可操作性的多种纠正偏食厌食的方法和策略；第三部分为家长精选了443例儿童菜谱，并分成蔬菜、水果、肉禽、水产等几大类，实用性、易学性与可读性并重，通俗易懂，简单易学，是家长营养配餐、均衡营养、纠正孩子偏食厌食的好帮手。

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

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

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，然后放人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，加人适量盐、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成热时倒人鸡丝滑开，然后倒人佛手瓜丝一起滑开，然后一起倒人漏勺中沥去油；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、佛手瓜丝倒人锅中，加少量水、酱油、盐和味精，翻炒至熟即可。

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！

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com