

<<宝贝早餐>>

图书基本信息

书名：<<宝贝早餐>>

13位ISBN编号：9787504845573

10位ISBN编号：7504845574

出版时间：2005-1

出版时间：农村读物出版社

作者：余雯

页数：76

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>

<<宝贝早餐>>

前言

哪个父母不希望自己的宝宝能够聪明、活泼、健健康康的，其实这一定程度上取决于早餐的质量。很多父母早上忙着上班，大多都有不吃早餐或马虎对付早餐的习惯，认为只要中饭和晚饭吃的营养就可以了。

然而研究表明，早餐的作用和地位是中晚餐所不能取代的。

无论中餐和晚餐多么丰盛，不吃早餐的孩子的贫血率竟然高达100%，相比之下，每天坚持吃早餐的孩子患贫血的概率只有8%左右。

同时，规律性食用早餐的孩子的反应能力、接受能力、记忆能力、创造能力和思想集中程度都要明显高于经常不吃早餐的孩子。

当然，早餐不规律或早餐结构不合理的孩子的体质也是不能和正常吃早餐的孩子相提并论的。

受传统饮食习惯的影响，宝宝的早餐多以传统的油条、大饼、稀饭、馒头为主，有时候父母也会给孩子喝牛奶、吃些饼干等，享用别有风味的西式餐点，但是宝宝的身高与体质与西方宝宝相比还存有一定的差距。

除了父母对早餐的重视程度不够外，早餐结构的不合理也是一个很重要的因素。

很多家长也意识到要给宝宝吃科学合理的早餐，但都苦于自己的营养知识有限而无法实施。

<<宝贝早餐>>

内容概要

受传统饮食习惯的影响，宝宝的早餐多以传统的油条、大饼、稀饭、馒头为主，有时候父母也会给孩子喝牛奶、吃些饼干等，享用别有风味的西式餐点，但是宝宝的身高与体质与西方宝宝相比还存有一定的差距。

除了父母对早餐的重视程度不够外，早餐结构的不合理也是一个很重要的因素。

很多家长也意识到要给宝宝吃科学合理的早餐，但都苦于自己的营养知识有限而无法实施。

<<宝贝早餐>>

书籍目录

1 营养早餐水果三明治&牛奶花生糊苹果寿司&文蛤蒸蛋酱肉包&牛奶果羹嫩香鱼蛋饼&蜜桃酸奶牛肉馅饼&椰果蜜瓜露玉米蛋黄卷 & 蔬菜奶香羹如意鱼卷&火腿藕粥2 西式早餐樱桃玛芙&豆粉香蕉奶昔香蕉可丽饼&果酱奶露双味三明治&奶茶奶油饼干&西柚柠蜜牛肉汉堡&热可可香软薯饼&牛奶玉米脆起司烤面包&香芒果奶昔大蒜面包片&柳橙汁3 中式早餐锅贴&菜泡饭豆沙包&虾仁小t昆饨鲜肉小笼&黑枣粥糯米塞藕&皮蛋瘦肉粥发糕&酒酿圆子鲜肉烧卖&玉米粥油煎蛋饼&红薯粥鸡蛋韭菜盒&小米红枣粥4 简易早餐小馒头&豆浆面包&酸奶菜肉包&咸麦粥葱麻饼干&蛋花豆浆奶黄包&牛奶麦片栗泥蛋糕&豆奶核桃饼干&荷包蛋

<<宝贝早餐>>

章节摘录

插图：往会有营养不良的问题存在。

以前的早餐模式大多为油条、大饼、稀饭、馒头，摄取的主要是谷物和少量的肉类。这样的早餐虽可以吃得很饱，但对处于生长发育阶段的孩子来说，营养是远远不够的。

吃早餐时必须加强对奶制品特别是牛奶以及新鲜蔬果的摄取。

牛奶含丰富的酪蛋白、乳糖、乳脂、氨基酸及钙，这些物质对孩子的成长是必需且大有好处的。

还有一点，中式早餐不太注重蔬菜和水果，而一顿健康的早餐，蔬果是不可缺少的。

一方面，蔬果含有大量的维生素，能维持孩子正常的身体机能；另一方面，早餐食物中的油条、大饼、禽蛋等，包括牛奶都是酸性的，而蔬果中的碱性成分正好能中和过多的酸性成分，使孩子所摄入的食物既能营养均衡，又不会酸碱失衡。

“营养早餐”所推荐的7款早餐就是营养和酸碱双均衡的上上之选，如酱肉包搭配牛奶果羹，肉类、谷物、奶品和水果兼顾，简简单单又营养全面，赶快翻开书看看吧！

<<宝贝早餐>>

编辑推荐

《宝贝早餐》：早餐人人会做，但不是每个人都做得好吃！做好了，可是却不对宝宝的胃。聪明妈妈自有好方法，30款省时、又省力的早餐料理秀，煎、煮、炒、炸……中西结合，让宝宝吃得眉开眼笑，花小钱同样享受超五星的美味哦！从容自如地解决宝宝的早餐问题，不让早餐再只是简单的稀饭加馒头，根据宝宝的发育及成长特点，荤素搭配、粗细兼顾，囊括中外经典早点，让宝宝从此爱上早餐！

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>