

<<儿童成长餐>>

图书基本信息

书名：<<儿童成长餐>>

13位ISBN编号：9787504851208

10位ISBN编号：7504851205

出版时间：2009-1

出版时间：农村读物

作者：王松青//双福

页数：79

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>

<<儿童成长餐>>

内容概要

众口难调？

怎样才能为家人提供最健康的饮食？

不用愁，《看人下菜碟系列》，总有一碟适合你！

营养医学专家审定、点评、推荐，帮助您为您的家人进行饮食调解，把“众口难调”变成“众口易调”，打造健康生活！

本书介绍的健脑餐、增高餐、强身餐、活力餐这四类，百余款菜式，都选用了可以改善儿童营养，促进儿童成长的食物来进行制作，而且食物搭配合理，营养食物搭配合理，营养均衡，是让您孩子健康成长的极佳选择。

儿童期分为两个阶段，即4~6周岁和7~12周岁。

4~6岁的学龄前儿童生长发育较快，语言、动作能力迅速增强。

因此，营养物质需要量较大，必须有足够的热能、蛋白质、维生素和矿物质等供其生长发育。

蛋白质：幼儿每日每千克体重需2.5克，应为其提供高质量蛋白质，牛奶、鸡蛋等食物中含有大量优质蛋白质，最好每天都吃，同时还可再吃些鱼、肉、豆类等。

脂肪：脂肪可为儿童提供足够的能量。

因此，幼儿不仅要适量食用植物油，也可将花生酱、芝麻酱等加入幼儿的饮食中，以保证足够的能量供应。

碳水化合物：幼儿不需要太多碳水化合物，适量补充即可。

<<儿童成长餐>>

书籍目录

写在前面 儿童营养面面观健脑餐 蛋奶菜心 玫瑰香薯条 西式全彩薯片 西芹鲜百合 嫩烧丝瓜排 茼蒿烧豆腐 脆脆果开心色拉 锅巴蘑菇汤 火腿豆干汤 香菇滑鸡粥 香蕉豆浆饮 迷彩水晶果冻 香甜蜜果饮 猪扒咖喱夹 酱烧仔鸡 油炸带鱼 椰汁咖喱鸡翅 清蒸武昌鱼 白汁鲳鱼 雪菜大汤黄鱼 煎鲩鱼 萝卜丝炖青虾 番茄豆腐 芝麻香菇串 冬菇菜心 咖啡核桃蛋糕 核桃甜饼增高餐 肉末脆鹦哥 宝宝乐肉末瓜丁 金沙小白菜 碧影留香 莴笋烩香菇 酸奶脆丝色拉 核桃蔬果色拉 彩蔬色拉 高钙海带丝 翡翠鲜汤 蜜枣龙眼粥 鹌鹑蛋水果煲 泡菜牛肉色拉 海鲜蒸蛋 军舰蟹子寿司 茄汁大虾 芋头煮鱿鱼 柚子鸡 醋烹鲫鱼 西芹雪梨色拉 清炖鲢鱼头 椒盐酥藕丸 铁扒牛肉饼 南瓜红米包 韩式泡菜肉丁 串烤葱香鸡肉 高粱酱烤排骨强身餐 多宝菠菜 锦绣蛋丝 珍宝茄盒 脆皮葱头圈 牛奶菜花 魔力笋萝色拉 清爽三丝 翡翠酸甜丝 香脆五丝 椰花通心面 美乃滋凉面 香香拌饭球 魔蛋汤 玉芙蓉烧麦 火龙果慕斯杯 玫瑰苹果露 哈密瓜酸奶 椰奶蜜香冻 肉末鸡蛋芙蓉 碧瓜猪肝 吐司鸡脯色拉 金蒜爽肚 煎蒸带鱼 香菇鸡丝饭 麦粒炒鸡脆 椰蓉橙汁角 虾仁色拉寿司活力餐 佛手香香卷 橙汁渍瓜脯 奶油生菜色拉 胡萝卜白玉条 奇妙拌蔬菜 靓仔菜肉粥 甜羹小水饺 雪里红蚕豆汤 香蔬蛋奶堡 番茄冬菇玉米羹 香脆黄瓜饼 奶油番茄汤 夜宵好伴侣 苹果奶茶 爽口猕猴桃可乐 多果珍宝捞 活力菠萝鸭片 意式鸡肉匹萨 黑椒牛柳 冰糖香酥肉 清炸蛎黄 白灼基围虾 法式煎鲜贝 快乐饼干 香烤苹果 山药水果泥 三花玉米饼附录：儿童饮食习惯的培养

<<儿童成长餐>>

章节摘录

插图：

<<儿童成长餐>>

编辑推荐

《儿童成长餐》由农村读物出版社出版。

<<儿童成长餐>>

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>