

<<宝宝启蒙认知大画书>>

图书基本信息

书名：<<宝宝启蒙认知大画书>>

13位ISBN编号：9787531546559

10位ISBN编号：7531546558

出版时间：2009-1

出版时间：杨霞 辽宁少年儿童出版社 (2009-01出版)

作者：杨霞 编

页数：16

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>

## <<宝宝启蒙认知大画书>>

### 内容概要

粗细粮搭配、细粮容易消化，粗粮含维生素B1丰富，粗细粮搭配着吃，兼顾了孩子的消化能力和营养需要。

米面搭配。

米比面食耐嚼，多嚼当然有益。

面食花样多，可以增加食欲。

荤素搭配。

动物性食品多属酸性食物，蔬菜为碱性食物，相互搭配可以使体内酸碱基本平衡，有利健康。

谷类比豆类搭配、豆类蛋白质为优质蛋白质，谷类的蛋白质营养价值较低。

若将豆类与谷类混合食用，如，制成红小豆粥、腊八粥等，则混合后的食品蛋白质的吸收利用率提高，这种效力称“蛋白质的互补作用”。

蔬菜五色搭配。

一般“观菜色，知营养”绿色、红色、黄色的蔬菜，所含的胡萝卜素、铁、钙等优于浅色蔬菜浅色蔬菜可用于调剂，改改口味，菜篮子里还是要以深色菜为主。

干稀搭配、主食有干有稀或有菜有汤，孩子吃着舒服，水分也能补足。

<<宝宝启蒙认知大画书>>

章节摘录

插图：

<<宝宝启蒙认知大画书>>

编辑推荐

《宝宝启蒙认知大画书:日常用品(基础篇)(注音版)》由辽宁少年儿童出版社出版。

<<宝宝启蒙认知大画书>>

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>