

<<365种孩子爱吃的食谱>>

图书基本信息

书名：<<365种孩子爱吃的食谱>>

13位ISBN编号：9787802021327

10位ISBN编号：7802021324

出版时间：2005-5

出版时间：中国人口出版社

作者：希拉·艾丽森

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>

## <<365种孩子爱吃的食谱>>

### 内容概要

许多家庭都会把大量的时间和精力花在食物的准备、餐具的摆放和用餐情况的监督上。饮食对每一个来说都是非常重要的，尤其对于孩子们，更是一项非常重要的活动，因为这项活动可以使他们不断提高社交能力和表达能力，进而树立自信心。此外，全家人在一起进餐，也会为全家人提供到相关心、互相配合、共同分享的机会，使大家身心得到放松，从而增强家庭凝聚力。

通过几年为孩子和家庭烹饪的实践，我们发现今天的父母非常需要一本按儿童口味和食欲设计的食谱，这样的食谱实用性强、容易理解、便于操作。正如我们在本书标题中所提倡的，其目的是为您提供种类繁多的儿童食谱，以便您能够烹调出孩子们喜爱的食品。

当您正在为菜单做计划的时候，或当您在正在寻找能够使您膳食平衡的食谱的时候，我们希望您使用这本书。如您所期望的，我们会介绍一系列合理的食谱，包括小吃、水果、沙拉、汤、早餐和丰富多样的婴儿食谱。同时，我们还在部分食谱操作中集中介绍了适合儿童自己动手做的食谱内容，以及一些异域饮食、午餐盒、假日食谱和儿童聚会食谱等。

为了使您更好地胜任喂养儿童的职责，我们还特意在书中专门推出一些特别内容，如健康食物代用品、健康指南、就餐的一些注意事项、所推荐和提供的正确就餐方法等。我们通过自己的经验和实践，深深感到作为父母，不仅需要有一本好的食谱，也需要一些正确和科学的指导，从而使他们能够培养自己的孩子建立良好的饮食观，让孩子养成对他们一生都会有益的饮食习惯。在本书每一章节的开头，我们安排了适合儿童阅读的诗歌，均由儿童自助方面的撰稿人和儿童诗作者莎莉·考恩创作，这些诗歌生动幽默，希望您能与孩子共享。

我们在书中列出的所有的食谱，均已在厨房和儿童身上进行了科学的试验，其营养含量通过了众多专家的评审。但是，我们依然必须提醒您，一些食物对幼小儿童存在着潜在危险，如整粒坚果、爆米花、各种籽类食物和牙签等，而且当您使用牛奶的时候，我们推荐了一些无脂肪、低脂肪的牛奶或豆制代乳品供您参考。

在您使用这本书的过程中，请提出您的宝贵意见和建议，对此我们将不胜感激，祝您和您的家人就餐愉快，身体健康。

<<365种孩子爱吃的食谱>>

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>