第一图书网, tushu007.com

<<孩子成长必补饮品>>

图书基本信息

书名：<<孩子成长必补饮品>>

13位ISBN编号：9787030130846

10位ISBN编号：7030130847

出版时间：2004-5-1

出版时间：科学出版社

作者：杨宗蓉

页数：83

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

青春期的孩子，在课业上面对升学竞争的庞大压力，没有时间好好与家人共进三餐，多半藉由外食裹腹，导致营养摄取不均衡。
在身心上，正处于青春狂飙期（怕丑、怕矮、怕胖、怕成绩不理想）。
有自己的想法，也喜欢交朋友，是最容易误入歧途的阶段，所以父母们要多花时间来关心宝贝儿女，陪他们度过蜕变的挣扎期。
本书籍由（果汁、奶昔、冰沙、茶、甜汤）等方式，提供孩子们上学早餐及饮品，补习时的营养补充品以及补习下课后的简易消夜，让孩子更有精神迎接未来的每一天。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杨宗蓉，现任台北市立阳明医院营养师；毕业台北医学大学保健营养研究所实践大学食品营养学系。1977年营养师特考及格，著作：过敏儿饮食指南（邦联文化出版）。

第一图书网, tushu007.com

<<孩子成长必补饮品>>

书籍目录

宝贝，你要变大人罗！
长大的感觉真好 关于帅歌美眉的问与答 请你跟我这样吃第一章 身高与体重的迷思 长得像大树一样高 （禾农）纤合度好身材 是强壮还是虚弱 有益成长的营养物质 芥芹苹果汁 拒绝当矮肥短 山粉圆冰橘茶 让你高人一等 芝麻黑豆冰沙 像大树一样高 啤酒酵母酸奶冰沙 长高不发胖 香香普洱茶 减少油脂吸收力 蜂蜜黄瓜汁 保持窈窕好身材 密瓜水果牛奶 营养又瘦身 杨桃萝卜汁 润喉止咳 参枣茶 保健强身 甜酒酿山药汤 增加抵抗力第二章 这是面子问题第三章 美眉的烦恼第四章 叫我第一名第五章 向压力说Bye-Bye

媒体关注与评论

书评本书主要介绍了各种果汁、饮料的制作方法，论无法在家用餐的孩子，快速补充营养，再搭配简易体操、穴位按摩，陪孩子度过快乐无忧的青春期。

<<孩子成长必补饮品>>

编辑推荐

《孩子成长必补饮品》主要介绍了各种果汁、饮料的制作方法，论无法在家用餐的孩子，快速补充营养，再搭配简易体操、穴位按摩，陪孩子度过快乐无忧的青春期。

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