

<<宝贝爱吃饭>>

图书基本信息

书名：<<宝贝爱吃饭>>

13位ISBN编号：9787229027766

10位ISBN编号：7229027764

出版时间：2011-12

出版时间：重庆

作者：席正园|摄影:梁真桔

页数：176

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>

## <<宝贝爱吃饭>>

### 前言

孩子健康成长是每个家长的心愿，良好的营养是宝宝正常生长发育的基本保证。

妈妈的幸福就是看着宝宝大口地吃饭。

可是一到吃饭时间，宝宝和爸爸、妈妈就展开拉锯战。

小的在前面跑，大的在后面追，就算“小逃兵”被强按在椅子上了，也是不情愿地东张西望，动来动去。

儿童处于不断生长发育的阶段，对营养素的需求量较大，但其消化功能尚未完全成熟，特别是6岁以下的宝宝，易发生各种营养紊乱。

在饮食上，0~6岁宝宝喜欢造型生动、酸甜可口的食物，特别爱吃甜、香、脆的食物。

在饮食均衡的条件下，可以多种类的食物取代平日所吃单纯的米饭、面条。

例如：有时把马铃薯、各种丸子当成主菜，再配上一些蔬菜，也能拥有一顿既营养又丰盛的餐点。

合理搭配食物，经常变换食物的花色品种，注意色、香、味、形丰富多样，让孩子的眼睛先爱上它，当然味道也一定不能差。

妈妈要让宝宝感觉进餐是愉快的，制作出具有吸引力的宝宝餐，不要强迫喂养，越追着喂饭宝宝挑食越严重。

宝宝在享受美味的同时，也能感受到妈妈的一片爱心，让你的宝宝更爱吃饭。

## <<宝贝爱吃饭>>

### 内容概要

席正园编著的《宝贝爱吃饭》给你提供了180道精美可口食物的制作全过程及其营养分析，以及作者的制作叮咛。

间或穿插一些与厨房有关的手工制作过程，让你的孩子在享受美食的同时，也感受到来自妈妈的一片爱心，最终让你的宝贝爱上吃饭。

## <<宝贝爱吃饭>>

### 作者简介

席正园，（笔名西西）。

网络美食达人。

多家杂志美食专栏特邀作者、资深媒体人。

当过记者，做过多本杂志主编，爱写字，爱生活中一切美好的事物。

从小就喜爱美食佳肴，更热爱自己下厨，为宝宝做饭是她生活的乐趣。

她是一个贤惠妈妈，跟天下所有的妈妈一样，她对孩子的爱深入到生活的点滴，自然也包括了孩子吃下的每顿饭，每一口食物。

在她的手里，普通的食材都会变成色香味俱全又营养的食物，让宝宝轻松爱上吃饭，幸福快乐成长。

梁真桔，上海80后商业摄影师高级职业摄影师资质。

多年的商业片拍摄经验，形成了对商业摄影有独到的见解。

简单而又有力量影像风格，受到众多客户和品牌的青睐。

合作过的品牌有别克百事群英、欧莱雅、GRAFF、西班牙商会等。

合作过的媒体有《Hislife他生活》、《时尚COSMOPOLITAN》、《ShanghaiTatler》、《葡萄酒WINE》、《魅力》等。

## <<宝贝爱吃饭>>

### 书籍目录

第一篇 让富豪玉更爱吃饭

第二篇 美味蔬果搭配

第三篇 主食营养搭配

第四篇 营养粥汤

第五篇 亲子小菜

第六篇 甜点·饮品

厨房手工

## <<宝贝爱吃饭>>

### 章节摘录

版权页：插图：三、孩子情绪的不稳定餐桌是凝聚全家人的重要地方，有的家长往往误认为进餐之时是教育孩子的最佳时机，必须把握。

因而喜欢开展“餐桌革命”，对孩子进行说教，甚至批评惩罚，结果打破了孩子情绪的平衡性，降低了孩子进餐的热情，减少了孩子的食欲。

四、孩子价值观的取向不同每天18:00~19:00这段时间既是大多数家庭用晚餐的时间，也是电视台播放儿童节目的时间，电视对孩子的吸引力远远大于吃饭。

孩子宁愿看电视，而不愿吃饭，或边看电视边吃饭，做到吃饭与看电视两不误。

孩子的这种选择往往会受到家长的反对和制止。

家长不要仅批评孩子“不好好吃饭”，而应告诫孩子“吃饭比看电视更重要，边看电视边吃饭不利于消化吸收，影响进餐的速度和质量”。

五、孩子劳动参与的不足餐前，孩子很少有机会参与父母的淘米、洗菜、做菜；餐后，孩子也难得有机会和父母一道收拾餐桌、洗涤餐具。

由于孩子没有时机投身于厨房劳动之中，所以他们就难以品尝出劳动果实的芳香。

记住，让孩子参与其中，对扭转幼儿的挑食、厌食、拒食现象能起到积极的促进作用。

一、快乐进餐心情好才能吃得好，吃得好才能吸收好，因此一个温馨的用餐环境及良好的情绪对孩子是非常重要的。

正确对待不同饭量的宝宝。

餐前让宝宝安静活动。

为宝宝酝酿愉快的用餐气氛。

给宝宝创设温馨的用餐环境。

少盛多添，增加宝宝用餐信心。

二、创造温馨的用餐环境温馨的用餐环境，如播放优美舒缓的音乐。

播放曲目应是幼儿熟悉的小夜曲、轻音乐、钢琴曲等。

另外，碗筷应注意大小合适，并力求美观、清洁、耐用，过于陈旧的餐具要注意更新。

## <<宝贝爱吃饭>>

### 媒体关注与评论

初识正园的时候，她还是个大孩子，认真踏实是她给我的最初印象。

现在大孩子已经会给宝宝做美食了，同样秉承着一份认真踏实的执著。

书中美轮美奂的美食图片真的非常不错，不但小朋友喜欢，连我这个大朋友也忍不住要分食呢！

——《梦晓时间》、《禁毒先锋》主持人 梦晓西西在我们杂志开设的美食专栏，图片精美，制作简易，餐点设计精巧独到，深受读者喜爱。

我也是一个母亲，经常会参照西西的美食专栏为宝宝制作几道色香味俱全，且营养丰富的趣味美食，宝宝非常喜欢。

——《心事 聪明宝宝》杂志编辑总监 蔡贞一直羡慕那些能亲自给孩子做饭的姐妹们，可是我每天忙于工作早出晚归，看了西西的博客，每个周末都会给孩子下厨，看着宝宝大口地吃饭，是妈妈最开心的事。

——企业家 施敏我爱吃颜色鲜艳、造型独特、口味多变的饭菜，妈妈总是想着法子、变着花样给我做各种好吃的。

感谢妈妈不辞辛劳，为我的成长付出的点点滴滴。

——小童星 雷昊轩

## <<宝贝爱吃饭>>

### 编辑推荐

《宝贝爱吃饭:180款最吸引宝宝的趣味美食》：提升妈妈厨艺，每道都是营养美味，手把手教你轻松做菜，让孩子健康茁壮成长！

专著宝宝饮食，每餐都有惊喜和期待……妈妈多话一点心思，宝宝多享一份幸福。



<<宝贝爱吃饭>>

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>