

<<挑食宝贝的营养书>>

图书基本信息

书名：<<挑食宝贝的营养书>>

13位ISBN编号：9787510800924

10位ISBN编号：7510800927

出版时间：2009-7

出版时间：九州出版社

作者：郭莹莹

页数：199

字数：150000

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>

<<挑食宝贝的营养书>>

内容概要

小宝贝这个不吃那个不爱、东挑西挑、将热腾腾的饭菜吃到变成冷菜冷饭，或者硬逼他吃下，他就不加咀嚼地囫囵吞枣，但却对垃圾食物来者不拒..... 发育期的宝贝常常对饮食漫不经心，完全不会用尽心思做出健康食品、费尽唇舌苦口婆心的妈咪的一片苦心。

可是就算宝贝不领情，身为父母的我们，也决不可以就这样放任宝贝的健康不管。

人人都知道“唯有健康均衡的饮食，才能拥有强健的体魄”。

但这个浅显的道理，到底要怎样才能让家里的那个宝贝身体力行地做到呢！

既然直说没用，那我们就顺着宝贝的心思转个弯，让宝贝自己心甘情愿地做到定时、定量、均衡用餐的乖宝宝吧！

<<挑食宝贝的营养书>>

作者简介

郭莹莹，工商管理系毕，曾任通讯公司策划总监、游戏企划师、网站策划等职，担任过自由撰稿人、后潜心研究教育心理学，出版了《龟兔赛跑全记录》、《超有效提升注意力》、《开发右脑的n个好习惯》等多部作品。

<<挑食宝贝的营养书>>

书籍目录

前言 聪明妈妈闲聊录第一章 时间到，开饭啦 仙德蕾拉的水晶肘子 小指挥官的军事行动 我家的印第安纳·琼斯 我偷光了我家冰箱 爸爸，你犯规了 狠心妈妈手记 向餐桌冲刺 小小厨神驾到 天才传说又少了一个 高雄一千零一夜 别把考试当回事 冒充的体育专家第二章 吃饭也有节奏 皇家食谱诞生记 从大笨象到聪明狗 罗马是这样建成的 让电视机见鬼去吧 这样安排奖励最合适 求求你，大胃王 每天都是节日 一起来数数 拯救亚特兰蒂斯 货真价实的办家家酒 可恶的强盗猫 餐桌周末联赛直播第三章 向挑食进攻 我的斋菜教练员 三月兔的下午茶 报告司令，敌军全灭 家养小精灵契约书 鸡腿要突围 女巫妈妈的魔法调料 大力水手吃菠菜 最好吃的一道菜 主题晚饭一日游 家常菜，变变变 台北的小淘金工 餐桌上的我猜我猜我猜猜猜第四章 对垃圾食品说拜拜 阴险的阿拉丁神灯 零食版轩辕伏魔录出版记 勇士回家历险记 我们都是 在家做生意 酸橙和冰淇淋 爱心牌潘多拉魔盒 计算机专家帮帮忙 茶几争夺战 我的妈妈是只鬼 李当劳大战麦当劳 蛔虫撒旦的传说第五章 我也有餐桌教养 请叫我催眠大师 公主陛下请用餐 告别捷运一百天 做个好士兵 长大不要做麻子 你吃过千人饼吗 鱼头故事的三个版本 晚饭学校关门啦 别逃，小精灵！ 打造超级组合 我家的礼仪大考场 请你来挑错

<<挑食宝贝的营养书>>

章节摘录

第一章 时间到，开饭啦人是铁饭是钢，古人云：“食能以时，身必无灾。

”孩子不按时吃饭，后果相当严重。

它会导致：消化不良、吸收能力低下、便秘、肠胃痉挛、胃炎、胃溃疡、胆结石等疾病；营养失衡、发育缓慢、内分泌失调，过分瘦弱或者少儿肥胖，长不高甚至佝偻病；头晕、注意力不集中、易疲劳、智力发育慢甚至降低……多可怕！

所以，千万要让孩子按时吃饭！

仙杜瑞拉的水晶蹄膀讲述人：王太太31岁（企划课课长）问题宝贝：女儿7岁（小学一年级）经常有人夸我具有职业女性风采，其实我一直为自己不够淑女而暗自懊恼，所以十分希望自己能有一个充满古典美的女儿。

想象她穿着白色长裙，在客厅里弹钢琴的样子，我就感动得想流泪。

但是万万没想到，女儿没变成大观园中擅长琴棋书画的才女，反倒像梁山上大块吃肉的好汉。

她的胃口非常好，无论我做什么都吃得很香，尤其是拿手好菜——“冰糖水晶蹄膀”，每次都让她吃得肚皮圆滚滚的。

所以，我从来没担心过她会在吃饭上有什么问题，每当朋友担心孩子是不是有厌食症的时候，我就暗自窃喜女儿是个能吃、能睡、不用我操心的天使宝宝。

但问题终于在小天使上学后发生了。

突然多了那么多同龄的小朋友，来到了完全不同于幼儿园和家的新环境，还有了自己上学、放学的自由，她乐晕了，开始乐不思蜀。

一开始，她只是和同学边走边聊，晚回家几分钟而已。

后来就变成了晚十几分钟，晚半个钟头，甚至要天黑才到家！

于是全家人的开饭时间不再是固定的7点，而是看她什么时候回家。

也就是说，今天有没有下雨、学校有没有人陪她一起玩游戏、她和同学有没有聊到很有趣的话题、路上有没有看见什么新鲜事……都关系着我们晚餐的时间是七点、七点半、八点，还是更晚！

我和先生尝试过轮流去接她放学，但是两人工作忙，不能每天都去，尤其是临时有事去晚了，看着小天使一个人孤零零地站在校门口等我们的时候，就自责不已，这样的事情发生过几次后，我们便放弃了这个办法。

女儿很懂事，每次她被责骂时认错的态度都很诚恳，“下次不会”这句话总是说得很大声。

但是不可高估7岁孩子的自控能力，只要放学后外边有好玩的，那天的开饭时间就绝对无法准时！

不按时吃饭的恶果我相当清楚，可是该说的说了，该做的做了，她也承诺会改正，甚至好几次我们都气得发火了，但她就是改不了！

谁都有过兴致一来就控制不住自己的童年，发脾气根本没有用。

我和先生决定冷静下来，思考怎么从孩子的兴趣上动手。

女儿很喜欢听故事，白雪公主、小美人鱼、灰姑娘的童话故事早就倒背如流，迪斯尼的动画片也是看了又看。

这天早上，我告诉她今晚有她爱吃的冰糖水晶蹄膀，叫她准时回家吃饭。

不出所料，她又回来晚了。

我和先生并没有像往常一样责备抱怨，只是开始把菜一样样往桌上摆。

女儿看了很久，终于忍不住出声问：“蹄膀呢？”

”我指了指一碟馒头（那是女儿很不喜欢的一种主食，她爱吃米饭）：“谁叫你这么晚才回来，蹄膀都变成馒头了。”

”女儿用怀疑的目光看着我，先生在一旁不动声色地帮腔：“爸爸薪水不多，买不起好吃的。

仙女可怜我们，就把馒头变成了冰糖水晶蹄膀，但是六点的时候不开饭吃掉它，它就会恢复原形变成馒头。

”“是帮助灰姑娘的那个仙女吗？”

”女儿很兴奋地问。

<<挑食宝贝的营养书>>

魔法对于她来说是存在的，仙女们总能实现人们的梦想。

既然破烂的鞋子会变成闪闪发光的玻璃鞋，那么，滋味平平的馒头变成美味的水晶蹄膀自然也不奇怪了。

从此之后，这位仙女常常来到我们家中施法，把馒头变成牛排、蒜茸菠菜、芙蓉鸡蛋羹等种种美味。而害怕佳肴变回馒头的女儿，放学后自然就匆匆赶回家，不管是温习功课还是看卡通时总会扭头看看厨房，担心仙女的魔法会不会提前失效。

当然，也有玩到忘记回家的时候，不过盘子里的馒头会提醒她，仙女的魔法可是有时效的哦！

我和先生有时候也会假装当着女儿的面讨论这样一种假设——要是我们常常浪费仙女的好意，她会不会因此生气，让我们一辈子只吃馒头？

实际情况是——女儿晚归的情况越来越少了。

有次休假，我开车接她放学回家。

因为路上塞车，女儿开始坐立不安了。

不时问我几点了，如果仙女生气，亲她的脸会不会让她平息愤怒——这一招是她对付我和我先生的“必杀技”，所以她一直以为只要一个吻就可以征服世界，哪怕是法力无边的仙女也可以轻松搞定。

看着她焦急的样子，我暗自好笑又有点担心，等她长大以后，会不会怪我骗她？

不过这种担心很快就消失了，毕竟我小时候也深信每年圣诞节床头的礼物是如同妈妈所说的那样，由一个白胡子老头从烟囱里钻进来放在那里的。

不管怎样，结果总是好的。

仙女在我家施法差不多三个月后，女儿几乎每天放学后都会按时回家，偶尔玩得再开心也一定会在开饭前赶回来，这已经不是害怕魔法失效变成馒头，而是一种自然而然的习惯了。

魔法仙女，我感谢你！

没有不喜欢童话故事的孩子，那么，带有童话色彩的晚餐一定会受欢迎。

小指挥官的军事行动讲述人：张太太?33岁（全职主妇）问题宝贝：儿子?8岁（小学二年级）古龙说：

“要抓住男人的心，首先要抓住他的胃。

”这一点我非常赞成，因为我就是个活生生的例子。

23岁那年刚毕业就遇见我先生，可惜这位钻石王老五身边有太多事业有成的OL，精明能干、才华洋溢的才女，更不乏貌美如花的青春玉女，我这个灰姑娘根本没什么竞争力。

不过出乎所有人的意料，先生选择了最不起眼的我。

他的理由是，我做的菜太好吃了，为了一辈子能吃到我做的菜，只好用戒指把我套在他身边。

虽然这玩笑话有夸张的成分，但我的确对自己的手艺相当有信心，因为除了先生，身边的亲朋好友无不拜倒在我的围裙之下，所以我暗自骄傲，觉得没人能抗拒得了我所做的美味佳肴。

没想到这份骄傲却在自己最亲最爱的宝贝——我儿子身上备受打击。

他不是不爱吃我做的菜，但和他的爱好相比，我精心烹调的妈妈牌爱心大餐立刻就被抛在脑后。

他宁可对着那些塑料的军事模型、一堆一堆的军事杂志、还有小家伙自己画的什么战略图……几个小时，也不肯“屈尊”和我们共用晚餐。

我和先生再三催促也没用，那小子明明口里答应着“就来了，就来了”，魂还是被勾在那，我猜他答应的时候根本不知道自己在说什么。

比起其他人一见我端菜出厨房就全都围过来，不管手里在忙些什么都先停下来，他真是太不给面子了！

更重要的是，他一拖再拖，等到三催四请后才来吃饭，菜也凉了，吃饭时间也过了，对身体可是一点好处也没有。

为了和他那些军事宝贝对抗，我费尽心思做好吃的，研究一本本的食谱，绝不放过电视上的烹调节目，连先生都说我的厨艺大有进步，可是小家伙却不领情，依旧把吃饭放在第二位。

我承认失败。

可是孩子不能食不定时，怎么办？

还是男人最了解男人，先生最后想出了办法——从爱好下手，把吃饭当成军事演习，让这个小军事迷自投罗网。

<<挑食宝贝的营养书>>

小军事迷对于我们把他任命为“吃饭行动总指挥官”非常满意，更积极地行使着自己的权力，把我指挥得团团转。

“9月7日晚饭行动准备开始。

对表！

”小家伙非常正经，我也连忙严肃地低头看表。

“现在是6点整，6点10分之前所有的材料应该清洗干净，切好备用。

”指挥官下达了第一道命令，我连忙从冰箱内拿出猪肉放进微波炉解冻，然后把藕切成小块，顺便打开水龙头冲洗青菜，米早就淘好泡着，只要倒进电饭锅按下按钮就可以了。

“第一阶段的目标顺利完成，现在进入第二阶段，我们要在6点半之前炒好藕丁和青菜，炸好猪排。收到请回话。

”小指挥官一直密切注意我的行动，及时下达第二道命令。

“收到，明白！

”做戏要做全套，我大声回答着。

看着我忙来忙去，指挥官大人也没闲着，拿支笔在纸上勾勾画画，不时催两句“青菜炒得太久，超过预计时间了！

”“猪排纵队，请立刻起锅！

”之类的话。

第三阶段则是摆放碗筷，这时候先生下班回家，指挥官立刻命令这新来的支持部队立刻洗手加入端菜战役中。

最后的终极会战，当然是一家三口一起努力消灭掉所有食物。

看着这位指挥官一马当先，大口大口吃着香喷喷、热乎乎的晚饭，最后擦擦嘴还要看看时钟，对照一下计划表，看看有没有超时或者疏忽，如吃漏了蔬菜，我真是开心死了！

为了增加趣味，我们还给每天的行动取了不同的名字，“猪排行动”“代号饺子王”“猎鲨A计划”——吃鲨鱼鸡煲可是货真价实的猎鲨哦，小家伙玩得开心得不得了。

毕竟有我这么个大活人听他指挥，可比他自己摆弄塑料小人好玩多了。

至于他是把我做的饭菜摆在第一位还是继续把军事爱好摆在第一位，谁在乎呢？

反正我不在乎！

如果孩子对吃饭不感兴趣，那么，就把吃饭变成他感兴趣的事物吧！

<<挑食宝贝的营养书>>

编辑推荐

《挑食宝贝的营养书》由九州出版社出版。
畅销台湾，被奉为最全面的宝贝营养均衡指南。
让你的孩子得到最科学、最权威的营养膳食指南。
60位聪明妈咪以亲身经验，教你养出一个健康聪明的好宝宝！

<<挑食宝贝的营养书>>

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>