<<巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本>>

图书基本信息

书名:<<巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本全>>

13位ISBN编号:9787511333438

10位ISBN编号: 7511333435

出版时间:2013-4

出版时间:宋元中国华侨出版社 (2013-04出版)

作者:宋元

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

<<巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本>>

内容概要

宋元主编的《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本全(金版)》的第一篇针对孩子成长发育中容易出现 的问题,给出了饮食方面的详细指导,让妈妈全面了解饮食中所需的营养知识,为孩子提供最优质的 膳食搭配。

第二篇介绍了为孩子补铁补锌的各类菜肴,让孩子在享用美食的同时轻松补铁补锌。

第三篇中的佳肴都可以起到补钙增高的作用,妈妈的巧手让孩子补钙不再成为难事。

第四篇为妈妈介绍了适合孩子的健脑益智食谱,帮助孩子越吃越聪明。

食疗可以增强孩子的免疫力,第五篇以此为重点,通过日常饮食的调理,来增强孩子的抗病能力。

第六篇介绍了各种纠正孩子厌食偏食习惯的开胃菜的做法,让孩子胃口大开,吃得又快又多。

第七篇中的菜肴能够保护视力,对孩子的视力发育很有益处。

第八篇重点介绍安神助眠营养餐,让孩子吃得好、睡得好。

材料、调料、做法面面俱到,烹饪步骤清晰,详略得当,同时配以精美的图片,渎者可以一目了然地 了解食物的制作方法,易于操作。

即使是没有烹调经验的妈妈,也能做得有模有样,有滋有味。

同时,《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本全(金版)》中每篇都根据宝宝的发育特点与营养需求 科学设计,按0~1岁婴儿、2~3岁幼儿、4~7岁学龄前儿童三个阶段安排食谱,注重荤素搭配,做到 品种多样化,让宝宝每餐都吃得开心,吃得营养。

此外,菜品中的"宝宝营养手记"和"妈妈贴心话"介绍了数千条科学育儿知识,给妈妈最贴心的指导,让你的孩子吃得最营养,吃得最健康,长得最快。

<<巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本>>

书籍目录

第一篇 巧手妈妈必知的营养常识第二篇 爱心三餐补铁补锌第三篇 吃对饭就能科学补钙增高第四篇 巧做健脑益智餐第五篇 食疗法增强免疫力第六篇 纠正孩子偏食厌食的开胃菜第七篇 保护视力的健康 食谱第八篇 安神助眠营养餐

<<巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本>>

编辑推荐

宋元主编的《巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本全(金版)》精心挑选了近1000道0~7岁孩子必吃的营养佳肴,包括主食、菜、汤、粥、饮品、点心等,并将这些佳肴按照功效分为补铁补锌、补钙增高、健脑益智、开胃消食、增强免疫力、保护视力、安神助眠等部分,方便妈妈们快速检索。

<<巧手妈妈做给孩子的营养佳肴一本>>

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