第一图书网, tushu007.com

<<小学生食谱王>>

图书基本信息

书名：<<小学生食谱王>>

13位ISBN编号：9787538871449

10位ISBN编号：7538871446

出版时间：2013-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：383

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

内容概要

本书精选600道称职父母一定要学会做的营养美食，根据各阶段宝宝的发育特点与营养需求科学设计，本书将这些美食按营养功效分为补铁补锌餐、健脑益智餐、增高助长餐、增强免疫餐、保护视力餐、开胃消食餐，菜、汤、面、饭、粥、点全面包括，注重荤素搭配，做到品种多样化，色、香、味、形丰富多样，让孩子从此告别挑食、厌食的恶习，每天都吃得开心、吃得营养，真正指导您用营养美味筑造孩子健康成长的基石。

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

第一图书网, tushu007.com

<<小学生食谱王>>

书籍目录

小学生饮食常识
小学生的营养膳食安排
小学生膳食安排的注意事项
如何给孩子补铁补锌
十二种最佳健脑营养素
如何给孩子补钙增高
增强免疫力的11种食物
四种保护眼睛的营养素
让孩子开胃的九种方法
补铁补锌菜谱
河塘小炒
柠汁雪莲
红枣炒竹笋
芹菜叶饼
葱炒木耳
黑木耳炒青椒
香芹炒木耳
碧绿芹香黑木耳
腐竹银芽黑木耳
阿凡提小炒
芹菜炒香菇
葱油珍菌
双菌烩丝瓜
香菇拌豆角
冬菇蚝油菜心
白果扒油菜
蜂蜜蒸南瓜
茯苓豆腐
菠菜豆腐卷
双耳煎蛋皮
葡萄豆腐
咸蛋酿莲藕
西芹百合炒蛋角
菠菜西红柿炒蛋
珍珠圆子
鱼香肉丝
春笋枸杞肉丝
肉末煎茄子
彩蔬肉片
蛋蒸肉
红烧狮子头
炒腰片
菠菜炒猪肝
健脑益智菜谱
增高助长菜谱

第一图书网, tushu007.com

增强免疫菜谱
保护视力菜谱
开胃消食菜谱

章节摘录

版权页： 插图： 胃口不好的孩子常常不好好吃饭、一顿饭要吃上很长时间，即便家长喂饭，下咽也很困难。
遇上这类孩子，家长总是特别羡慕别人家那些大口大口吃饭、吃得又快又多的孩子，可狠心让孩子饿一顿的方法用多了也不利于孩子的健康。
孩子胃口不好。
家长不妨试试下列方法。
孩子身体健康，身高、体重标准，平时很少生病，就是吃饭慢，吃得不香，家长可以通过增加孩子的运动量，多进行户外活动，来刺激孩子的饥饿感。
孩子感觉饿了，吃饭时就不会挑挑拣拣，而是感觉饭菜吃着特别香。
另外，千万不能在孩子吃饭前给孩子吃零食，如吃饭前给孩子吃了点心或喝了牛奶，到了吃饭时孩子感觉不到饥饿，自然吃饭就不香了。
如果孩子原来吃饭很好，因为生病吃药而影响到胃口，家长可以通过食物的调理改善孩子的状况。
先观察孩子的舌苔，如果偏白，说明孩子体内寒重，家长可以打一个鸡蛋放入碗中，搅碎放一边，然后在小锅里放半碗水、再放入2～3片生姜、小半勺红糖，烧开5分钟后，用滚烫的生姜红糖水去冲鸡蛋，冲出的鸡蛋羹在每天早晨让孩子起床后空腹喝上一小碗，能起到暖胃、祛寒、滋养被药物损伤的胃肠黏膜的作用，帮助胃肠功能的恢复。
如果孩子的舌苔偏黄，舌苔底下的舌质偏红，说明孩子内热重、积食、消化不良，家长可以到药店里买炒制后的鸡内金，碾成粉，在饭前半小时给孩子吃上一小勺，可以起到开胃、消食，助消化的作用。
吃上几天，孩子的胃口就开了，吃饭就会恢复原来的样子。
同样的，对于长得瘦小、面色发黄的孩子，可以通过健胃补脾的方式，让孩子吃饭变香。
取一段山药切成块，放到粉碎机里。
再放一些水，打碎成糊后倒入锅中搅拌煮熟后就可以给孩子吃了。
食用这些温补的食材可以帮助孩子健脾胃，滋养身体。
不过要注意的是，扁桃腺常常发炎的孩子不适合用此方法。
专门给孩子制作的固元膏，也有改善食欲低下等症状的作用。
家长可以每天给孩子吃1～2次，每次小半勺。
对于长期吃饭不香的孩子，家长可以将其带到医院的针灸科，请医生给孩子扎手指上的四缝穴。
这个方法治疗孩子消化不良、没有食欲，效果非常好。
家长在家中也可以使用传统的中医方法，促进提高孩子消化功能。
给孩子捏脊，按摩孩子的肚脐及周围，或在每晚孩子睡觉前按摩脚底的胃肠反射区。
每次的时间不用很长，坚持一段时间，孩子食欲不佳，消化不良的状况也会有所改善。
孩子体质不好造成的胃口不好、脸色不佳，也应该在平时改善不良的饮食和生活习惯。
晚上睡觉总是蹬被子、在家中爱光脚、爱坐地上、常年水果不断的孩子，体内的寒凉重，这些寒凉会直接影响脾胃的消化吸收能力，孩子也很容易生病。
常生病的孩子自然吃药多，吃药又会伤脾胃，长久下去，会陷入恶性循环。
在平时的饮食中，胃口不佳的孩子应尽量避免食用寒凉的食物，膨化食品、油炸食品、油腻难消化的食物也不宜多吃，最好多吃烧得烂、软、利于消化吸收的食物。

编辑推荐

《小学生食谱王(畅销版)》由《健康大讲堂》编委会主编。
精心挑选600道小学生健康营养菜，让孩子长得更快，发育得更好，变得更聪明。

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