第一图书网, tushu007.com

<<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：9789866883675

10位ISBN编号：9866883671

出版时间：2008

出版时间：有名堂文化

作者：郭莹莹

页数：252

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>>

前言

作者序每次站在書店，看著架子上一排一排的親子教育書，我都想大聲喊：我受夠了！
我真的對那些充滿了生硬理論，署名為專家的親子書受夠了！
對，我承認自己就是一個感情大於理性的傢伙，一個被我先生親暱也輕蔑地稱呼為小女人的人。但是我不明白，難道真的有很多姐妹可以在看著自己可愛孩子滿腔柔情母愛氾濫的時候，還能運用十年前面對聯考時奪取高分的理性進行邏輯思維？
至少我不能，我認識的人也不能。
我對那些原理、成因、分析、以及國中之後就再也沒接觸過健康教育的專業名詞一點也沒有興趣，我只想請專家們告訴我：　　孩子這樣吃好不好？
不好的話壞處是什麼？
以及最關鍵的問題：我要怎樣才能讓他們改掉這些壞習慣！
我需要的是簡潔、通俗並且有著可操作性的回答，我不想在孩子一天天輸在人生起點分秒必爭的時候去讀一個擁有醫學文憑才看得的懂專家著作在說些什麼？
甚至看懂之後依舊不知道按照那些提示、指南和建議該怎麼去做！
我知道貪吃零食不好，這一點不需要博士級的專家來提醒，在七歲的時候我的蛀牙就已經告訴我了。
我現在需要知道的是怎樣才能讓我的孩子改掉這個壞習慣！
老天，真希望自己身邊不是一堆又一堆充滿高深名詞和不切實際指南的親子書，我只需要有一群同齡人，一群沒有溝通障礙的姐妹，一群比我聰明的媽媽，她們會拉著我的手絮絮叨叨地說著自己的家事，在抱怨中隱諱地炫耀自己如何聰明地應付調皮兒子和任性女兒，讓我可以悄悄偷師，然後搖身一變成為什麼道理都說不出來，但對孩子壞習慣卻出手招招有效的聰明媽媽。
於是我開始尋找那些聰明媽媽的蹤跡，設法和她們交上朋友，拼命引誘她們說出自己的獨門秘方。
在那些瑣碎、平凡、精英人士不屑一顧的閒聊教給了我為人母最多的東西。
如今在眾多朋友的支持下，我從無數電話和電郵中提取出精華的部分，編成這本超級實用的《吃出好未來——生活裡的育子哲學》。
這是一本閒聊錄，一本彙集了60個聰明媽媽親身體驗的故事書。
你可以認為它很無聊，但我認為它很有趣。
你可以認為它沒有科學理論，但我覺得它簡直是育兒聖經。
你可以帶著你的高智商和滿腔專業名詞驕傲地轉身，我也只想把福音傳達給和我一樣討厭故弄玄虛的笨媽媽們。
來吧，姐妹們，信我者得永生！

<<挑食宝贝的营养书>>

内容概要

正在發育中的小寶貝，最需要攝取均衡的營養。
但每到吃飯時家中那位小寶貝偏偏，這個不吃那個不愛、東挑西挑、將熱騰騰的飯菜吃到變成冷菜冷飯，或者硬逼他吃下他就來個連咀嚼都沒的囫圇吞棗，但卻對垃圾食物來者不拒……那就快快翻開本書，讓60位聰明媽咪一同教您，如何養出健康寶貝。
人人都知道「唯有健康均衡的飲食，才能擁有強健的體魄。
」　但這個淺顯的道理，我到底要怎樣才能，讓我家的那個問題寶貝身體力行的做到呢！
發育期的寶貝卻對飲食這樣漫不經心，完全不理會用盡心思做出健康食品、費盡唇舌苦口婆心叨叨叮嚀地認真嗎咪的一片苦心。
可是就算寶貝不領情，身為媽咪的我們，也決不可以就這樣就放任寶貝的健康不管。
既然直說沒用，那我們就順著寶貝的心思轉個彎，讓寶貝自己心甘情願的做到定時、定量、均衡用餐的乖寶寶吧！

作者简介

郭瑩瑩　　工商管理系畢，曾任通訊公司策劃總監、遊戲企劃師、網站策劃等職，擔任過自由撰稿人、後潛心研究教育心理學，出版了《龜兔賽跑全記錄》、《超有效提升注意力》、《開發右腦的n個好習慣》等多部作品。

<<挑食宝贝的营养书>>

书籍目录

第一章 時間到，開飯啦1.仙德蕾拉的水晶肘子2.小指揮官的軍事行動3.我家的印第安?鐘斯4.我偷光了我家冰箱5.爸爸，你犯規了6.狠心媽媽手記7.向餐桌衝刺 8.小小廚神駕到 9.天才傳說又少了一個10.高雄一千零一夜11.別把考試當回事12.冒充的體育專家第二章 吃飯也有節奏1.皇家食譜誕生記 2.從大笨象到聰明狗　3.羅馬是這樣建成的　4.讓電視機見鬼去吧 5.獎勵日是這樣過的 6.求求你，大胃王 7.每天都是節日8.一起來數數 9.拯救亞特蘭蒂斯10.貨真價實的辦家家酒 11.可惡的強盜貓12.餐桌週末聯賽直播第三章 向挑食進攻1.我的齋菜教練員2.三月兔的下午茶 3.報告司令，敵軍全滅4.家養小精靈的魔法契約書5.雞腿要突圍6.女巫媽媽的魔法調料7.大力水手吃菠菜 8.最好吃的一道菜 9.主題晚飯一日遊 10.家常菜，變變變變　11.臺北的小淘金工12.餐桌上的我猜我猜我猜猜猜第四章 對垃圾食品說拜拜1.陰險的阿拉丁神燈2.零食版軒轅伏魔錄出版記3.勇士回家歷險記4.我們都是007　5.在家做生意6.酸橙、猴皮筋和霜淇淋7.愛心牌潘朵拉魔盒8.電腦專家幫幫忙9.茶几爭奪戰10.我的媽媽是隻鬼 11.李當勞大戰麥當勞12.蛔蟲撒旦的傳說第五章 我也有餐桌教養1.請叫我催眠大師2.公主陛下請用餐3.告別捷運一百天4.做個好士兵5.長大不要做麻子6.你吃過千人餅嗎7.魚頭故事的三個版本8.晚飯學校關門啦9.別逃，小精靈！ 10.打造超級組合11.我家的禮儀大考場12.請你來挑錯

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