

<<乖,吃一口試試看>>

图书基本信息

书名：<<乖,吃一口試試看>>

13位ISBN编号：9789867894625

10位ISBN编号：9867894626

出版时间：2005年05月24日

出版时间：新手父母

作者：亨利雷格利

页数：232

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>

<<乖,吃一口試試看>>

內容概要

《乖，吃一口試試看》由小兒科醫生的經驗與專業結合而成、內容資訊豐富、讀來不費力；議題規劃清楚、實用性強。

各單元中除了清楚的告知父母有關飲食的基本知識及健康飲食的正確觀念。

在每一招下面都有清楚易懂的資訊說明，在100招中包含：
1.解釋食物的金字塔理論和食物與營養之間的關係；
2.25種簡單又快速的食譜---適合每一餐
3.針對不同族群的孩子，提供擊敗養成健康飲食習慣障礙的方法，像是針對龜毛的孩子、對牛奶成癮的孩子等等；
4.在烹調當中如何讓營養不流失的竅門---包你孩子吃不出來那是蔬菜；
5.讓挑食孩子乖乖試妳的新菜單的絕招；

6.對有機食物的優缺點提出建議。

《乖，吃一口試試看》的100招教導父母如何調教不同年紀和飲食偏好的孩子們，是一本逛街、烹飪、哄小孩的必備工具書

<<乖,吃一口試試看>>

作者簡介

Henry Legere, MD 亨利雷格利是專長在兒童肥胖的小兒科醫生, 現在住在美國加州。

<<乖,吃一口試試看>>

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>