

<<儿童最爱吃的30种素食>>

图书基本信息

书名：<<儿童最爱吃的30种素食>>

13位ISBN编号：9787506471558

10位ISBN编号：7506471558

出版时间：2011-3

出版时间：中国纺织

作者：久久素食机构

页数：240

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>

<<儿童最爱吃的30种素食>>

内容概要

儿童处于快速的成长发育期，对各种营养素有着旺盛的需求。如果父母做出的食物花样变换不大，就会让孩子摄取不到某些营养素，导致营养不良、发育迟缓等，甚至引致疾病。

是父母掌握了孩子的胃口，决定了孩子的健康。

大多数人都喜欢吃妈妈做的菜，长大后还怀恋不已，究其原因，不是妈妈做的菜多么美味，而是习惯了从小吃进的味道。

可见，儿时养成的饮食习惯将影响人的一生，期望父母们都能扮演好合格的“营养师”，对孩子的成长发育负起责任来。

<<儿童最爱吃的30种素食>>

作者简介

任月园 生活图书资深主编。

<<儿童最爱吃的30种素食>>

书籍目录

1.胡萝卜——滋肝明目，让孩子吃出清亮眼睛 父母必上的营养课 快乐厨房一点通 营养美味DIY2.紫甘蓝——提升儿童身体免疫力，抗过敏 父母必上的营养课 快乐厨房一点通 营养美味DIY3.西兰花——补钲，促进儿童生长发育 父母必上的营养课 快乐厨房一点通 营养美味DIY4.油菜——补充维生素，让儿童肌肤滑润、眼睛明亮 父母必上的营养课 快乐厨房一点通 营养美味DIY5.西红柿——增进儿童免疫力，防治感冒 父母必上的营养课 ……6.西葫芦——润泽肌肤，帮助“小胖墩”减肥7.冬瓜——清热祛火，防治儿童肥胖症8.南瓜——促进消化，驱除儿童体内蛔虫9.紫菜——提供儿童最需要的“智力元素”碘10.甘薯——治疗便秘，让孩子不拉“羊屎蛋”11.莲藕——增强免疫力，治疗儿童脾胃虚弱12.豌豆——富含营养，让孩子“吃豌豆，长肉肉”13.豆腐——让孩子吸收优质的植物蛋白质14.香菇——促进儿童骨骼和牙齿生长，预防龋齿15.金针菇——健脑益智，儿童必吃的“聪明菇”16.黑木耳——养血活血，预防儿童缺铁性贫血17.银耳——增强儿童免疫力，抗病强身18.海带——帮孩子补碘补钙，防治铅中毒19.黄豆——增强儿童免疫力，防治贫血20.花生——补血，促进儿童的智力发育和骨骼发育21.糙米——强化儿童体质，预防过敏体质22.小米——让孩子越吃越健壮的“黄金米”23.玉米——孩子的“营养米”润泽皮肤24.燕麦——益肝和胃，提升孩子的记忆力25.香蕉——儿童的“快乐水果”，润肠通便，预防白血病26.苹果——开胃防病，防治孩子积食27.草莓——消化开胃，健脾生津，美白孩子的牙齿28.核桃——健脑补脑，促进儿童智力发育29.葡萄干——清热解毒，预防儿童蛀牙、牙疼30.蜂蜜——供给儿童能量，强健体魄

<<儿童最爱吃的30种素食>>

章节摘录

版权页：插图：

<<儿童最爱吃的30种素食>>

编辑推荐

《儿童最该吃的30种素食》：素食不但赐予我们健康更带给我们心灵上的滋养让我们更有爱心、更和平、更快乐。

生命对每个人来说,只有一次,选择健康,快乐过一生,就从选择好的饮食习惯开始。

一本让你轻松健康的素食书。

让孩子吃得健康，是父母能给予的最好的爱。

<<儿童最爱吃的30种素食>>

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>