

<<不生病的吃法>>

图书基本信息

书名：<<不生病的吃法>>

13位ISBN编号：9787801839695

10位ISBN编号：7801839692

出版时间：2007-8

出版时间：航空工业

作者：于富荣 编

页数：246

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>

## <<不生病的吃法>>

### 前言

襁褓中的婴儿从睁开好奇的双眼到蹒跚学步；从一点点挣扎着离开了父母的怀抱，到懵懵懂懂地向未知世界伸出探索之手；婴儿一天天长大，成了儿童，但父母的担心并没有因此而减轻。

儿童更加好动，活动空间更大，他们渴望拥有更大的世界。

他们在逐步形成自己独立个性同时，智力也在不断提高。

随着接触外界机会的增多，不仅会遇到许许多多的意外，也为疾病的侵袭打开了方便之门，这个时候的儿童需要更多的关爱和保护。

父母不但要关注孩子的衣食，更要应对不可预测的意外和疾病对孩子的伤害。

儿童的食物较之婴幼儿有很大的不同，他们逐渐开始接触成年^食物，但消化能力还是有一定的限制

。儿童的饮食既要能够促进孩子正常的身体发育，又要能够保证充足的营养。

这时的父母需要充分了解孩子的身体、心理、思维、行为等各方面的特征，结合孩子的生活规律，为孩子提科学、合理的饮食，帮助孩子预防和对抗各种疾病。

健康而快乐的儿童，才是我们未来的希望。

只要父母能够认真研读本书，就能够在最大限度上减少疾病对儿童造成的侵害，让儿童远离疾病。

## <<不生病的吃法>>

### 内容概要

儿童是娇嫩的小苗，他们用充满好奇的目光对这世界进行着无穷无尽的探索。

可是当他们向世界伸出探索之手时，父母的担心也随着逐渐增加。

让孩子远离意外和疾病，快乐地成长是每个父母不变的期盼。

《让儿童远离疾病（3-6岁）：不生病的吃法》帮助父母了解儿童的心理和身体，让父母针对孩子的特点，提供合理饮食，预防疾病，是一本实用的育儿的读物。

## &lt;&lt;不生病的吃法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 这样吃，可防止儿童挑食儿童挑食的表现症状防止儿童挑食的饮食方法主要食物介绍避免儿童挑食的营养膳食第二章 这样吃，可防止儿童厌食儿童厌食的表现症状防止儿童厌食的饮食方法主要食物介绍避免儿童挑食的营养膳食第三章 这样吃，可防止儿童过敏儿童食物过敏的表现症状可能导致儿童过敏的食物防止儿童食物过敏的饮食方法主要食物介绍避免儿童食物过敏的营养膳食第四章 这样吃，可防止儿童肥胖症儿童肥胖症的表现症状防止儿童肥胖症的饮食方法主要食物介绍避免儿童肥胖症的营养膳食第五章 这样吃，可防止儿童龋齿儿童龋齿的表现症状防止儿童龋齿的饮食方法主要食物介绍避免儿童龋齿的营养膳食第六章 这样吃，可防止儿童风疹儿童风疹的表现症状防止儿童风疹的饮食方法主要食物介绍避免儿童风疹的营养膳食第七章 这样吃，可防止儿童肠道寄生虫病儿童肠道寄生虫病的表现症状防治儿童肠道寄生虫病的饮食方法主要食物介绍避免儿童肠道寄生虫病的营养膳食第八章 这样吃，可防止儿童流行性腮腺炎儿童流行性腮腺炎的表现症状防治儿童流行性腮腺炎的饮食方法主要食物介绍避免儿童流行性腮腺炎的营养膳食第九章 这样吃，可防止儿童细菌性痢疾儿童细菌性痢疾的表现症状防治儿童细菌性痢疾的饮食方法主要食物介绍避免儿童细菌性痢疾的营养膳食第十章 这样吃，可防止儿童支气管炎儿童支气管炎的表现症状防治儿童支气管炎患者的饮食方法主要食物介绍防治儿童支气管炎的主要食物第十一章 这样吃。可防止儿童肾炎儿童肾炎的表现症状防治儿童肾炎的饮食方法主要食物介绍避免儿童肾炎的营养膳食第十二章 这样吃，可防止儿童弱视儿童弱视的表现症状防治儿童弱视的饮食方法主要食物介绍避免儿童弱视的营养膳食第十三章 这样吃。可防止儿童遗尿症儿童遗尿症的表现症状防治儿童遗尿症的饮食方法主要食物介绍避免儿童遗尿症的营养膳食第十四章 这样吃，可防止儿童扁桃体炎第十五章 这样吃，可防止儿童糖尿病第十六章 这样吃，可防止儿童流鼻血第十七章 这样吃，可防止儿童多动症

## <<不生病的吃法>>

### 章节摘录

插图：芥末鸭掌：鸭掌100克，葱、姜、芥末粉适量，盐、麻油、米醋适量。

把鸭掌放^沸水中焯一下，然后放入锅中加水，放入葱、姜，小火煮熟，捞出去掉骨头，放入冷水中过一下，沥干水分。

把芥末粉加开水调成糊状，加盖放入微波炉，高火转10分钟，放^适量凉开水调匀，再加入盐、麻油和米醋，调成芥末汁，浇在鸭掌上即可。

芥末鸭掌清脆爽口，香辣提神，还能够清除口腔细菌，对于防止儿童龋齿有很好的疗效。

芥末白菜墩：大白菜200克，白糖10克，芥末40克，醋、盐、麻油适量。

把大白菜洗净去掉根，只留下菜叶部分，然后把整片白菜也放入开水中焯一下，捞出过一下冷水，沥干水分后，把白菜叶卷成长约4厘米的圆柱状。

把芥末放入碗中，倒入适量沸水冲开，加入醋、盐、白糖和麻油，向一个方向搅拌均匀。

把调好的芥末汁浇在白菜上，上锅略蒸几分钟即可食用。

芥末白菜墩十分爽口，能够帮助口腔清洁，适用于儿童龋齿病的防治。

<<不生病的吃法>>

编辑推荐

<<不生病的吃法>>

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>