

和孩子一起做饭是最好的亲子游戏



[和孩子一起做饭是最好的亲子游戏_下载链接1_](#)

著者:Mini Cook食育生活工作室 著

出版者:南海出版公司

出版时间:2016-8

装帧:平装

isbn:9787544284073

编辑推荐

在一场场食育之旅中，和孩子一起爱上食物的真滋味，体验做饭的乐趣！

★充分享受亲子互动的乐趣

让厨房变成孩子的游乐场，做饭是乐趣无穷的亲子游戏。从设计菜单、采购食材、烹调制作到收拾清洁，每一次都是亲子互动的好机会。

★让孩子轻松学习健康饮食知识

用简单易懂的语言讲解食材的特点与营养成分，并搭配绘本阅读和贴纸游戏，让孩子快乐地与食物“交朋友”，体会烹饪的乐趣。

★满足孩子成长需求的食谱设计

由营养师和专业大厨把关设计的食谱，涵盖各种高纤维、高钙、明目、健脑、抗过敏，增强抵抗力的食材，既美味可口又营养均衡。

★用游戏丰富孩子的生活体验与感受力

打破“厨房=危险”的传统观念，以安全、便于孩子操作为出发点，设计出有趣的食谱和五感活动，激发孩子的创意与生活热情。

内容推荐

《和孩子一起做饭是最好的亲子游戏》是为3~10岁孩子及其家长们设计的亲子食谱，它让厨房变成孩子的游乐场，让做饭成为了乐趣无穷的亲子游戏。

从设计菜单、采购食材、烹调制作到收拾清洁，每一次都是亲子互动的好机会。即便只是简单的清洗蔬菜，把胡萝卜切成歪歪斜斜的小丁小块，在孩子心里都是美好的记忆，留下妈妈与家人陪伴的幸福滋味。

《和孩子一起做饭是最好的亲子游戏》也是一本别具匠心的饮食教育读本。书中提倡“食育”（饮食教育）这一新理念，让孩子通过有趣的亲子烹饪活动，学习食育知识和烹饪技能，学会正确地选择食物，养成健康的生活方式，传递传统饮食文化。

爱做饭的孩子，一生都会照顾自己。让孩子从小体验做饭的乐趣，学做饭，爱做饭，他收获的不仅仅是健康，还有伴随一生的幸福感！

作者介绍:

作者简介

MiniCook食育生活工作室

以培养孩子健康饮食的生活态度为宗旨，规划了一系列亲子烹饪课程与活动，致力于打造专属于孩子与家人的饮食教育学习平台。同时，积极地推动饮食教育，引导孩子认识食物，了解食物与身体健康的关系，从动手做料理开始，珍惜食物、享受食物的真实滋味。MiniCook还担任了英国名厨杰米·奥利弗创办的“饮食革命基金会”台湾区饮食革命大使。

目录: 目录

自序和孩子一起打开食育之门

本书内容安排与使用说明

Part1

食育篇理想的食育生活

第1章为孩子开启新良食运动理想的食育生活

第2章给孩子健康的生活饮食设计亲子食谱的初衷

Part2

食谱篇Let'sCookandPlay!

第3章不只是美味之“健康成长”

1.小肚子不再痛肠道健康好宝宝

1号餐·黄金南瓜小超人

MiniCookDiary1让孩子当厨房小帮手!

2号餐·百香果魔术师

GAME1做饭的五感游戏之一数一数123

2.我是健康小超人增强免疫力不怕感冒

3号餐·姑姑百宝园

MiniCookDiary2亲子快乐做美味

4号餐·河蚬总动员

GAME2做饭的五感游戏之二奇妙小乐器

3.看见美丽世界远离近视轻松明目

5号餐·鲭鱼躲猫猫

MiniCookDiary3放轻松，一起享受料理过程!

6号餐·香橙庆丰年

GAME3做饭的五感游戏之三我有好鼻子

4.我是聪明小宝贝聪明健脑长智慧

7号餐·紫菜跳跳舞

MiniCookDiary4与食材做朋友，自然不挑食!

8号餐·鸡蛋缤纷乐

GAME4做饭的五感游戏之四食物的造型艺术

5.我不是小猴子抵抗过敏不会痒

9号餐·红苹果森林

MiniCookDiary5创造幸福的家庭回忆

10号餐·洋葱大游行

GAME5做饭的五感游戏之五五彩食物的缤纷世界

6.长高小巨人补充高钙好食物

11号餐·豆腐小旅行

MiniCookDiary6我家也有米其林创意厨师

12号餐·黑芝麻点点头

GAME6做饭的五感游戏之六厨房里的小丈量

Part3

准备篇做饭的准备功课

第4章厨房小旅行认识厨房新朋友安全轻松做饭菜

第5章培养好习惯做饭前后都是学习

Part4

营养篇饮食均衡的幸福配方

第6章认识真实的食物

全谷根茎类／豆鱼肉蛋类／低脂乳品类／蔬菜类／水果类／油脂与坚果种子类

第7章食材营养排行榜

• • • • • ([收起](#))

[和孩子一起做饭是最好的亲子游戏_下载链接1_](#)

标签

亲子烹饪

食育

好书，值得一读

想读，一定很精彩！

亲子

饮食

我想读这本书

儿童

评论

五感游戏体验为做饭这件事增添了不少乐趣。

宝贝们最大的乐趣，无非是有爸爸妈妈的陪伴，做饭更是一项非常棒的亲子体验

让孩子爱上吃饭最简单的做法就是，让孩子亲自了解那些能够给予他们营养的食物，用自己的触觉、嗅觉、视觉去感受美味。

爱做饭的孩子，一生都会照顾自己

这本书能够增加亲子感情！

体会不一样的亲子乐趣，在动手合作的过程中，宝贝理解了妈妈做饭的辛苦和爱心

很有爱的书

很可爱的一本书，实用

[和孩子一起做饭是最好的亲子游戏_下载链接1](#)

书评

[和孩子一起做饭是最好的亲子游戏_下载链接1](#)