

# 父母是孩子最好的营养师

[父母是孩子最好的营养师 下载链接1](#)

著者:郭莹莹

出版者:文化艺术

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787503939303

《父母是孩子最好的营养师》：关于孩子吃饭的问题，家家都有本难念的经——不吃这样，不吃那样，该吃饭的时候不吃，不该吃饭的时候又嚷嚷饿，暴饮暴食，迷恋垃圾食品，不注意饮食卫生……层出不穷的问题摆在面前，让父母们疲于应付。

发育不良，营养过剩，智力发育缓慢，身体机能损坏……相信没有一个妈妈愿意看到这样的事情发生在自己孩子身上，追根溯源，造成这些恶果的罪魁祸首就是孩子那些看起来微不足道的饮食恶习。

怎么办？

世界上一定有种方法能够让一切问题在轻松有趣的过程中化解。

《父母是孩子最好的营养师》就是最好的解决办法，希望对广大妈妈们有所借鉴。

放心，这不是一本枯燥的理论书籍，因为这些年的亲身经历已经让作者体会到，在一位渴求帮助的母亲面前，故作高深的专业书籍是多么让人厌恶。这就是一本和你一样为孩子饮食问题烦恼的母亲故事集，只是在讲述一些妙趣横生的家庭案例。阅读这本书，就像在看《家有儿女》，那些描写亲子关系的轻松文字绝对会让已为人母的你时有共鸣，会心一笑之余又掌握一个个巧治孩子不良饮食习惯的妙方。

如果你觉得这些方法不错，请告诉周围做妈妈的朋友，因为这本书也许就是她们正在寻觅的；如果你有更好的方法，请告诉作者，也许下一本书，就是你和你孩子的故事集。

作者介绍:

目录: 第一章 挑嘴宝贝的创意“饲养法” 1.骗出一条迟钝的舌头 2.我不是孙二娘 3.印第安纳·琼斯寻宝记 4.谁说吃饭的时候不能玩 5.美味兑换券 6.我的饭碗我做主 7.做第二个姚明 8.我的孩子叫“雷锋” 第二章 妈妈是家庭餐桌的CEO

1.小画家的五彩餐桌 2.别踩了食物搭配的地雷 3.自制家庭菜肴水牌 4.小道具解决大问题  
5.有秀色才可餐 6.营救隔夜的营养 7.餐桌上的拼图游戏 8.自己做菜就是香 第三章  
时尚妈咪的魔法营养食谱 1.吸油纸的妙用 2.学和尚吃素 3.桃太郎就是吃寿司长大的  
4.亲子关系中的半糖主义 5.充满挑战的清淡口味 6.粥不是白的 7.黄脸婆也很有用  
8.用证据说服儿子 第四章 乖乖吃饭有绝招 1.向爸爸的食量看齐 2.小心眼大肚皮小  
3.郁闷时谁能吃得下饭? 4.世界上最好的下饭菜 5.点将不如激将 6.我要36D!  
7.别饿着了喜羊羊 8.为了孩子,放弃窈窕身材 第五章 吃饭快慢决定身体好坏  
1.吃饭快真的好吗? 2.有压力才有紧迫感 3.晚餐不应该是唯一的亲子时光  
4.繁琐有繁琐的好处 5.爆炸的气球 6.超级美味衰变了 7.是胃的问题,还是脑的问题?  
8.热一点儿,慢一点儿 第六章 告别垃圾食品,远离能量炸弹 1.偷梁换柱,质变量不变  
2.倒胃口也是一个好办法 3.健康饮食不等于难吃 4.别把孩子当孩子  
5.让麻烦拉远与零食的距离 6.换种方式得到赠品 7.不能从小就养出一个“宅男” 第七章  
有规律才有健康 1.曲线美不是饿出来的 2.亲眼看到的震撼力胜过千言万语  
3.美食不是唯一的奖励方式 4.节目不是饮食无律的理由 5.快餐盘是个好东西  
6.零食银行还有利息呢! 7.不是厨房是食堂 8.我家的菜谱“连连看” 第八章  
饮食习惯决定孩子的健康水平 1.遭人鄙视的第一个举筷人 2.太多肥料会烧死“孩子苗”  
3.过一把格格瘾 4.为了学习,更要按时吃饭 5.下载动画片,想什么时候看都行  
6.为了孩子,我做了“小偷” 7.吃饭比学习更需要专心  
8.当宠物变成“害虫”的时候 第九章 做餐桌上最受欢迎的孩子 1.老生常谈说浪费  
2.你有你的专用时间 3.军事化管理有奇效 4.高帽子就是好用 5.必要时一定要“装乖”  
6.每顿饭都是考试 7.传说的力量依然强大 8.大家一起来找茬儿后记  
· · · · · · ([收起](#))

[父母是孩子最好的营养师\\_下载链接1](#)

## 标签

生活

学前教育

绘本

亚马孙1

## 评论

-----  
[父母是孩子最好的营养师 下载链接1](#)

书评

-----  
[父母是孩子最好的营养师 下载链接1](#)