

儿童增高食谱 帮助孩子步步高升的62道饮食



作者：佟瞳著

出版社：北京：农村读物出版社

出版日期：2004.02

总页数：107

介绍：内容简介:你的孩子还在因身高问题而感到自卑吗其实要孩子长高并不难，只要透过饮食补充增高必备三要素：蛋白质、钙质、微量元素，再配合本书，针对孩子的体质对症下药下食，为孩子创造有利长高的条件，你家孩子绝对轻轻松松就高人一等！俗话说“药补不如食补”，尤其是对孩子来说，食补是更为自然健康的方法。本书系统地从促进孩子长高的3个元素着手，由日常食物中选取合适的材料，从主食到点心、饮料，一日三餐，给予孩子最全面的营养。另外，本书也充分考虑到孩子的饮食偏好，在讲求均衡膳食营养的同时，尽力做到色、香、味俱全，让孩子吃得开心。。本书的菜式均附有详细的选料说明、制作方法，简单易懂让父母不用再为孩子该吃什么而烦恼，轻松做出丰富可口的菜肴。吃得合理，再加上适当的运动、充足的睡眠，父母根本无需担心孩子的身高问题。让25%的后天环境战胜76%的先天遗传！

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11672188.html>）查找全本阅读方式

儿童增高食谱 帮助孩子步步高升的62道饮食 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11672188.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11672188.html>

书名：儿童增高食谱 帮助孩子步步高升的62道饮食