

- 타이틀 : 뭐든지 먹는 아이가 된다
1살 2살부터 시작하는 편식 해소 레시피
- 저 자 : 오타 유리코 (감수)
- 페이지 : 96
- 장 르 : 육아, 편식 해소
- 발행일 : 2013년 3월 28일
- ISBN-13 : 9784408454344



야채, 고기, 생선을 즐겨 먹게 하는 레시피와 메뉴 아이디어가 가득! 편식 제로 레시피 50가지. 아이가 먹는 힘을 기르려면? 많은 엄마들이 골치 아파하는 문제를 일거에 해결. 매일의 식사가 즐거워지는 레시피를 소개합니다.

<내용 소개>

"편식은 왜 일어나는가?" "아이가 먹는 힘을 기르려면?" "아이가 싫어하는 재료는?".....

엄마들이 골치 아파하는 아이의 편식에 대한 의문을 일거에 해결!

음식을 내뱉는다, 던져 버린다 등 놀면서 먹는 것은 아이의 성장단계에서 필요한 것. 아이가 다 순조롭게 성장하고 있는 증거입니다. 아이의 사인을 읽을 포인트가 설명되어 식재료 별 먹기 쉽게 하는 요령과 조리법도 자세하게 설명합니다. 야채, 고기, 생선, 유제품 등의 식품 재료 별 주식, 주채, 부채, 국물 레시피를 다양 풍부하게 소개. 다양한 식재료와 음식을 만나게 하는 것으로 아이를 풍부한 음식 세계로 데려다 주자!

아이가 싫어하는 것 랭킹

■ 1살이 싫어하는 것

- 1위 야채 56.4%
- 2위 고기 34.1%
- 3위 우유 · 유제품 17.9%
- 4위 물고기 11.2%
- 5위 기타 15.1%

■ 2살이 싫어하는 것

- 1위 야채 75.4%
- 2위 고기 24.6%
- 3위 우유 · 유제품 18.0%
- 4위 물고기 7.8%
- 5위 기타 10.2%

<저자 소개>

오타 유리코 (감수)

어린이 성 소아보건부 기술주임. 세이신 여자전문학교 시간강사. 일본치과대학 도쿄단기대학 시간강사. 1983년 도쿄가정대학 가정학부 영양학과 영양사전공 졸업. 어린이 성에서는 "아동 보건 클리닉"에서 영양상담을 하면서 집단지도로 과체중 아동을 위한 교실과 이유식강좌 등의 운영, 지도자 강습회 등의 기획을 담당하고 있다. 연구 테마는 소아비만과 유아식. TV 키즈 프

로그램과 육아잡지 등에서 알기 쉬운 영양지도를 유의하고 있다.

<목차>

1 장 1살부터 2살의 편식이란

좋고 싫음은 왜 일어나는가?

엄마의 3대 고민 "뱉어내기" "던지기" "놀이"에도 의미가 있다

1살 레시피 조리의 비법 외

2 장 편식을 만들지 않는 레시피 50

야채편식을 만들지 않는 레시피

고기편식을 만들지 않는 레시피

물고기편식을 만들지 않는 레시피 외

3 장 가르쳐 주세요! 오타 박사

아이의 식사, 너무 열심히 하고 있지 않습니까?

"좋아해요!"를 늘릴 말의 마법

아이와 같이 즐기면서 음식의 세계를 넓혀 보세요 외