

白雪公主的 健康食谱

[韩] 朴英兰 / 文 [韩] 千淑妍 / 图 陈爱丽 / 译





饮食安全

白雪公主的 健康食谱

[韩] 朴英兰 / 文 [韩] 千淑妍 / 图 陈爱丽 / 译



浙江教育出版社
Zhejiang Education Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

白雪公主的健康食谱 / (韩)朴英兰文; (韩)千淑妍图; 陈爱丽译. —杭州: 浙江教育出版社, 2010.12

(安全教育童话绘本)

ISBN 978-7-5338-8772-8

I. ①白… II. ①朴… ②千… ③陈… III. ①安全教育—儿童读物 IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 242222 号

백설 공주는 요리사

Copyright © 2009 by Beullddong Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Zhejiang Education Publishing House

This Simplified Chinese translation copyright arrangement with Beullddong Publishing Co., Ltd.

through Carrot Korea Agency, Seoul, KOREA

All rights reserved.

版权合同登记号 浙图字 11-2010-23



白雪公主的健康食谱

[韩]朴英兰 / 文 [韩]千淑妍 / 图 陈爱丽 / 译

责任编辑 陈颖

责任校对 余晓克

责任印务 陆江

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路 40 号 邮编: 310013)

激光照排 杭州富春电子印务有限公司

印刷 杭州富春印务有限公司

开本 880 × 1230 1/16

印张 2.25

字数 45 000

版次 2010 年 12 月第 1 版

印次 2010 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5338-8772-8

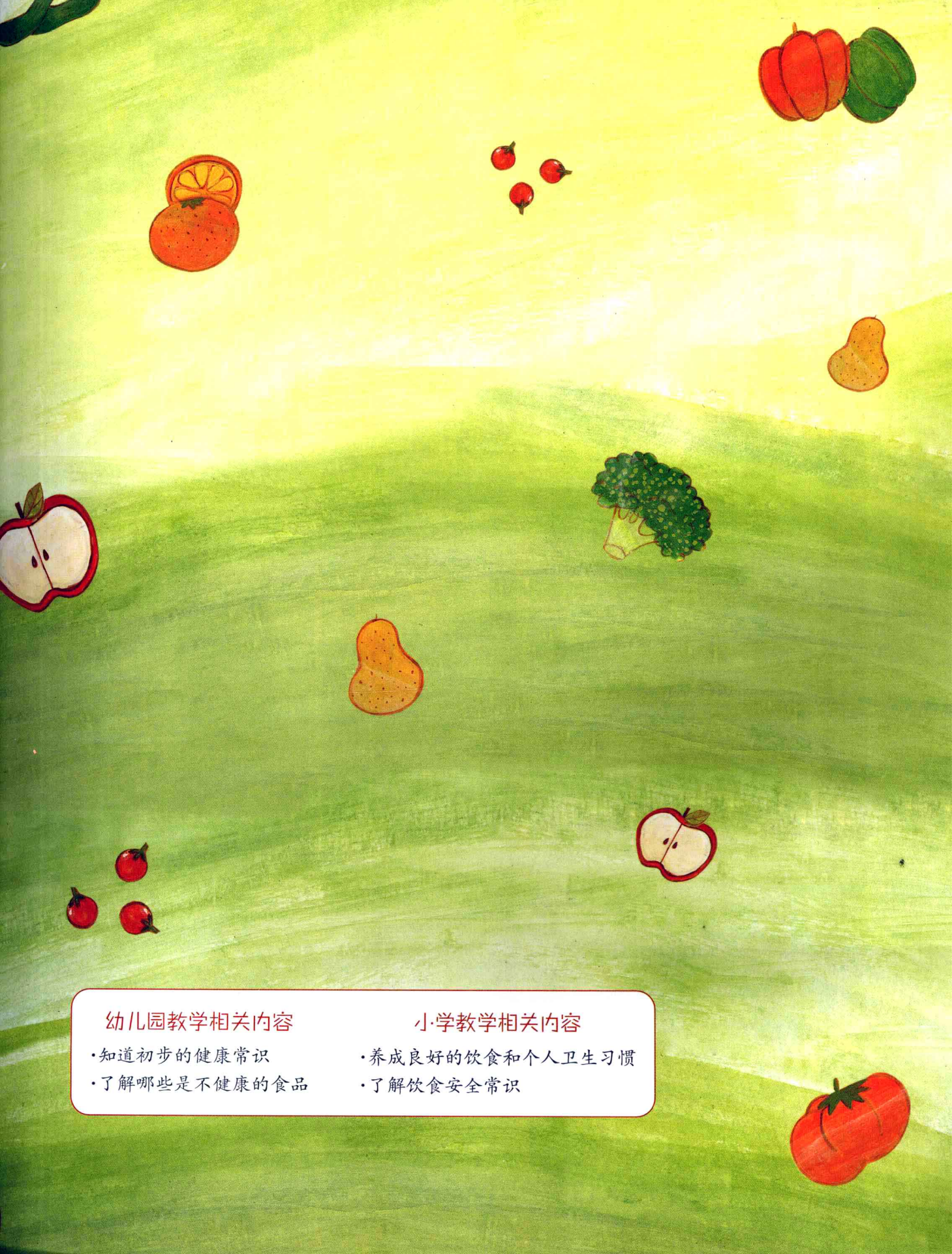
定价 12.00 元

联系电话 0571-85170300-80928

电子邮箱 zjjy@zjcb.com

网址 www.zjeph.com

版权所有·侵权必究



幼儿园教学相关内容

- 知道初步的健康常识
- 了解哪些是不健康的食品

小学教学相关内容

- 养成良好的饮食和个人卫生习惯
- 了解饮食安全常识



很久以前,在王国的城堡里住着一位白雪公主。
这个王国的王后刚去世,国王就迎娶了一位新王后。
新王后十分妒忌白雪公主的美貌。
一天,白雪公主被新王后赶出了城堡。
于是,她只好翻过山,渡过河,最后来到了一片森林里。



在森林里，白雪公主遇到了七个小矮人，并向他们诉说了自己的悲惨遭遇。

听了白雪公主的话，小矮人们都悲伤地哭了起来，他们异口同声地说：“白雪公主，今后，你就跟我们一起住吧。”

于是，从那天开始，白雪公主和七个小矮人生活在一起了。





白雪公主每天都给小矮人们做美味的菜肴。

“啧啧!菠菜对身体好!

啧啧!青花鱼补脑!

啧啧!苹果又香又甜!”

白雪公主一边烧着菜,一边哼起了欢乐的歌曲。





一天,突然有人来敲门。

“卖好吃的饼干和蛋糕!还有美味的巧克力和糖果哦!”

白雪公主打开门一看,

只见一位一脸凶相的老奶奶站在门口。

老奶奶提着一个大篮子,

篮子里装满了各种吃的东西。





这时，小矮人们刚好从外面回来了。

只见他们个个垂头丧气，原来，他们刚刚输掉了森林里举办的跑步比赛。

可是一看到老奶奶篮子里的东西，小矮人们立刻眼睛一亮。

他们争先恐后地拿起了各自最喜欢的食物。

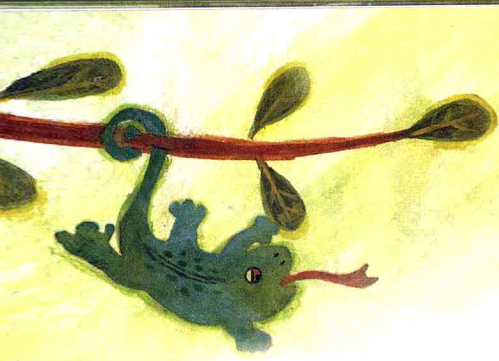




别跟我抢又香
又甜的饼干棒！

我爱棒棒糖！

我要软绵绵
的大面包！



“不行！这些东西吃了对身体不好。”

听了白雪公主的话，

小矮人们都乖乖地把手上的食物放回到篮子里。

“可我们真的好想吃啊！”

小矮人们不情不愿地进了家门。

老奶奶也绷着脸，生气地离开了。





多吃有益的食物、少吃有害的食物



多吃有益的食物

花生、核桃、松子等食物富含对人体有益的脂肪、蛋白质,而且在食用时,下巴与舌头的运动还会促进大脑的发育。海带、紫菜、裙带菜等含有丰富的钾、钙、碘等物质,能促进人体的新陈代谢,对恢复体力有很大的帮助。



花生



核桃



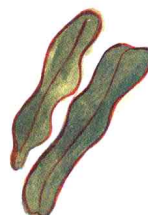
松子



海带



紫菜



裙带菜



不应吃太多不健康的食物

软饮料、糖果、巧克力和面包圈等糖分含量较高的食物的摄入量过多的话,你就不爱吃其他的食物,还容易产生蛀牙,身体也会变肥胖。因此,最好少吃一些甜食。



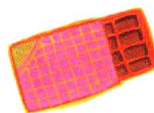
软饮料



面包圈

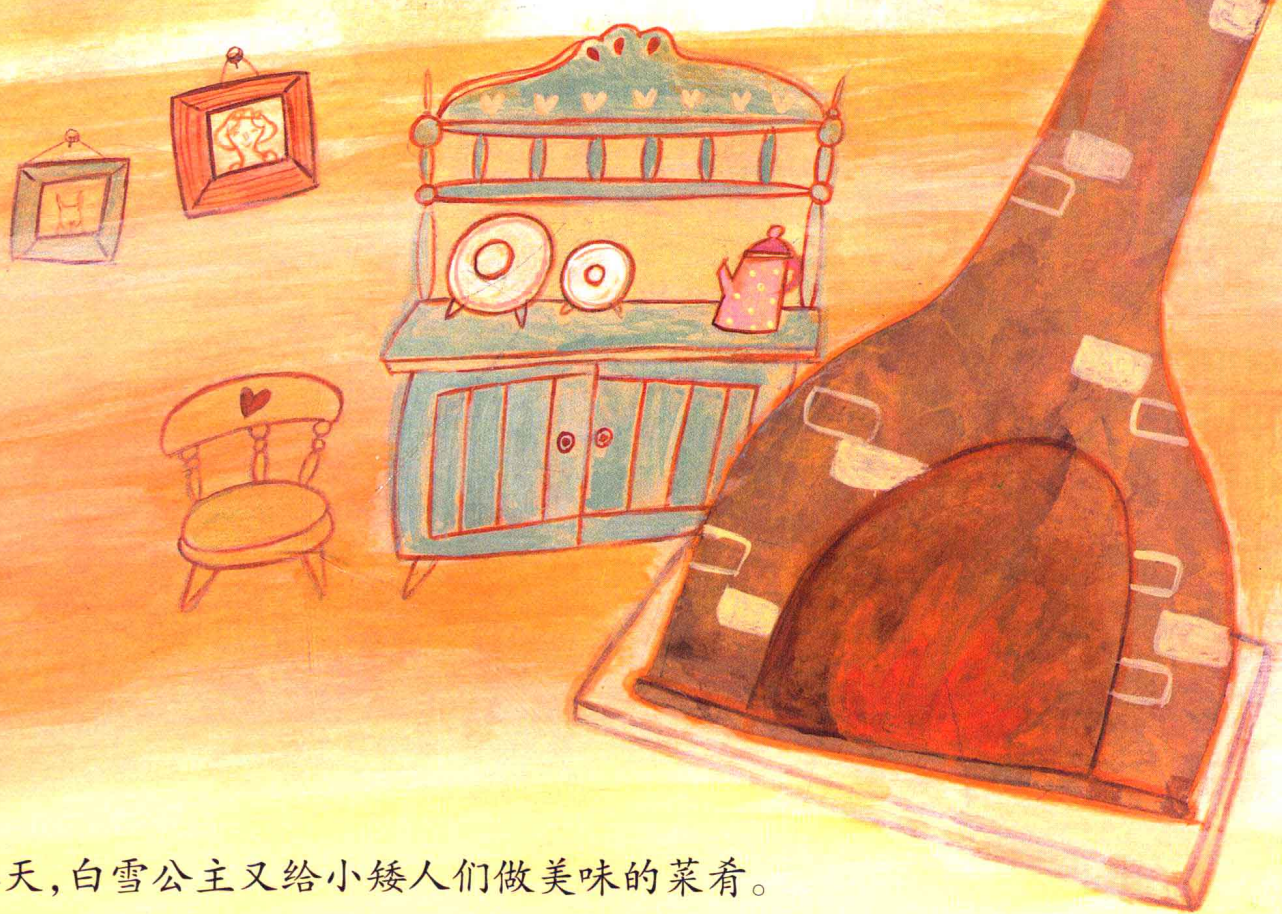


糖果



巧克力





第二天,白雪公主又给小矮人们做美味的菜肴。

“放点新鲜的蔬菜,再放点新鲜的鱼,
当然,还要加些甜甜的水果!”

白雪公主一边烧着菜,一边哼着欢快的歌曲。

可前一天没吃到零食的小矮人们都是一副闷闷不乐的表情。



