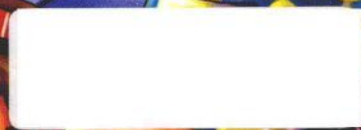


幼儿版

十万个为什么

健康的饮食



中国戏剧出版社

幼儿版

十万个为什么

健康的饮食



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿版十万个为什么 / 李伟松编著. -- 北京 :
中国戏剧出版社, 2013.1

ISBN 978-7-104-03884-9

I. ①幼… II. ①李… III. ①科学知识 - 儿童读物
IV. ①Z228.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第310035号

幼儿版 健康的饮食

十万个为什么

SHI WAN GE WEI SHEN ME

责任编辑: 赵成伟 王媛媛

责任印刷: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 大厂正兴印务有限公司

开 本: 190mm × 240mm 1/16

印 张: 48

字 数: 350千字

版 次: 2013年4月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-03884-9

定 价: 110.40元 (全套八册)

如有质量问题 请联系调换 电话:010-85868666

目录



健康的饮食



- 6 为什么吃好早饭很重要?
- 7 为什么饭后不能剧烈运动?
- 8 为什么汉堡包和薯条不能多吃?
- 9 为什么要少吃零食?
- 10 为什么要常喝白开水?
- 11 冰箱里的饭菜为什么要加热后才能吃?
- 12 看图辨字【游戏】
- 13 带“电”的名字【游戏】
- 14 蔬菜为什么要洗好后再切?
- 15 酸奶是放坏了的牛奶吗?
- 16 为什么烧焦的肉不能吃?
- 17 为什么没熟的西红柿不能吃?
- 18 为什么儿童不宜喝浓茶?
- 19 为什么不能多吃甜食?
- 20 为什么多吃蔬菜有益健康?
- 21 为什么不能生吃鸡蛋?
- 22 吃鱼头会越来越聪明吗?
- 23 为什么不能用报纸包食品?
- 24 对称的图形【游戏】
- 25 大小不同【游戏】
- 26 为什么不能用饮料瓶装食用油?
- 27 为什么不能吃太咸的食物?
- 28 为什么不能暴饮暴食?
- 29 为什么冰淇淋不解渴?
- 30 为什么不能多吃口香糖?
- 31 为什么不能用茶水服药?
- 32 为什么海鲜不能和酸性水果一起吃?
- 33 为什么新鲜水果不能长时间浸泡?
- 34 为什么不能空腹喝牛奶?



35 为什么反复烧开的水不能喝?

36 为什么肚子疼【游戏】

37 绕口令【游戏】

38 为什么饭后不宜多喝茶?

39 为什么不能食用鲜木耳?

40 为什么不能喝太烫的粥?

41 剧烈运动后为什么不能马上喝水?

42 为什么不能空腹喝豆浆?

43 为什么要多吃含铁的食物?

44 为什么多吃萝卜有益于身体健康?

45 发烧时为什么要多喝开水?

46 早上起床后为什么要喝杯水?

47 为什么喝姜汤可以驱寒?

48 小搭档【游戏】

50 为什么水果放进冰箱前最好先别洗?



51 热好的牛奶表面为什么会有一层皮?

52 为什么常嗑瓜子对身体好?

53 为什么食醋有益于健康?

54 为什么不能多喝汽水?

55 为什么不能经常吃方便面?

56 为什么冰淇淋不能一次吃太多?

57 为什么不能吃隔夜的剩白菜?

58 为什么要少吃爆米花?

59 为什么牛奶不宜煮太长时间?

60 使用的工具【游戏】

61 剪纸制作【游戏】

62 为什么大米不能反复淘?

63 为什么不能挑食?

64 为什么要常吃海带?

65 为什么不能不吃肉?

66 为什么要多吃豆制品?



- 67 为什么要吃熟透的螃蟹？
68 为什么要少吃松花蛋？
69 为什么食物不宜反复解冻？
70 为什么不能多吃味精？

71 为什么不能吃太多的橘子？

72 不怕水的纸巾【游戏】

73 倒不满的啤酒杯【游戏】

74 为什么不能边吃饭边喝水？

75 为什么要经常喝水？

76 为什么不能总喝纯净水？

77 为什么要多吃鱼？

78 鸡蛋为什么不能多吃？

79 为什么肥肉和瘦肉都要吃？

80 为什么苹果要带着皮吃？

81 为什么红薯具有保健价值？

82 为什么最好用开水煮饭？

83 为什么睡前喝牛奶好？

84 鸡蛋变胖了【游戏】

85 制作水果醋【游戏】

86 为什么吃芹菜有益于身体健康？

87 为什么要多吃花生？

88 为什么夏天要多吃西瓜？

89 为什么多吃葡萄对身体好？

90 为什么吃泡菜对身体有好处？

91 为什么食盐能防止食物腐烂？

92 为什么常吃钙片还会缺钙？

93 为什么儿童不宜喝咖啡？

94 智力游戏【游戏】

95 切蛋糕【游戏】

96 为什么不能喝生水？



为什么吃好早饭很重要？

早上，妈妈给芸芸准备了丰盛的早餐，可是芸芸只吃了一小块面包。妈妈摇摇头说：“这怎么行呀！你吃得太少啦！现在正是长身体的时候，早饭可不能马马虎虎哦！我们人体上午消耗的能量是全天的40%，如果早饭吃不好，到了10点以后，早饭里面的养料就不能满足身体的需要了。长期这样下去，会影响身体健康的。”

小花筒

一日三餐应该定时定量，并且遵循“早吃好、午吃饱、晚吃少”的原则。如果饮食不合理，不仅容易造成营养不良、记忆力减退，而且会为胆结石、胃溃疡等疾病种下病根。



为什么饭后 不能剧烈运动？

小白兔晚上吃了两根胡萝卜和一棵大白菜，刚吃完饭，就蹦蹦跳跳地和小袋鼠比跳远去了。不一会儿，它突然觉得肚子疼，躺在地上直打滚。小袋鼠赶忙叫来了白兔妈妈。白兔妈妈心疼地对小白兔说：

“孩子，你刚吃完饭就做剧烈运动，这样会让本来应该供应到消化器官的血液，分散到全身的其他肌肉中去。肠胃中的血液减少了，就会给消化吸收带来困难。同时，剧烈运动还会让装满食物的肠胃受到震动，肚子怎么会不疼呢！”

万花筒

小朋友，饭后我们的胃里装满了食物，即使是很轻微的运动也会使胃受到振荡，所以一般至少应该过半小时之后才可进行适量运动。



为什么汉堡包和薯条 不能多吃？

东东非常喜欢吃汉堡包和炸薯条，每次路过快餐店，他总是闹着要去吃。妈妈提醒他说：“那些可都是垃圾食品，不能多吃哟！”东东不服气地说：“妈妈骗人！汉堡和薯条多香呀！”妈妈继续耐心地解释道：“这些都属于高热量、高脂肪的食品。吃多了我们身体里就会积累大量的能量和脂肪，会导致肥胖和营养不均衡。这对你的身体非常不好！”

小花筒

人每天都需要摄入多种元素，其中有4类食物是不可缺少的，即五谷、蔬菜、乳类和肉类，它们会为人提供水分、糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和纤维素等，所以，小朋友们一定不要挑食哦！



为什么 要少吃 零食？



妈妈带琳琳到超市购物，琳琳看到好多自己喜欢的零食，不一会儿就抱满了怀。妈妈看到后生气地说：“快放下！”琳琳撅起嘴：“为什么呀？这些都是我喜欢吃的！”妈妈耐心地说：“孩子，多吃零食对你的身体可是没有一点儿好处的，你知道吗，零食中的营养成分很低，它满足不了人体生长所必需的营养。而且零食吃多了，你就不好好吃饭了，这也会让你营养不良的！”

万花奇

小朋友，薯片等膨化食品吃起来味道不错，但是你们知道吗，这类食品含铅量比较高，如果人体血液中含铅量高的话，就会影响神经系统、消化系统和造血系统。此外，碳酸饮料和乳酸饮料等也要少喝哦！



为什么 要常喝白开水?

豆豆和林林是同桌。豆豆非常喜欢喝饮料，但是她发现林林总是用一个小水壶接白开水喝。豆豆说：“林林，你的白开水一点儿味道都没有，可不如我的饮料好喝！”林林一本正经地说：“我可是为自

己的健康着想。妈妈说，白开水最有利于人体健康、最容易被人体吸收。饮料虽然好喝，但是含有各种香料、色素和甜味素，这些都是对我们的身体有害的！”

豆豆听了，羞红了脸。

小花筒

小朋友，我们不但不能喝生水，而且喝水不要喝得太快、太多。喝得太快，会使血容量急剧增加，加重心脏负担；喝得太多，会使胃扩张，加重胃的负担。

冰箱里的饭菜

为什么要加热后才能吃?

放学后，小明一回家就打开冰箱，拿起里面的包子，狼吞虎咽地吃起来。妈妈急忙阻止道：“孩子，包子要加热以后才能吃！”小明不以为然地说：“妈妈，现在可是夏天，吃点冷东西还祛暑呢！”妈妈说：“你错了！不管是冬天还是夏天，从冰箱里拿出来的饭菜都不能直接吃！虽然冰箱里的温度很低，但它只能抑制细菌的大量繁殖，并不能将细菌杀死。有一些细菌，比方说伤寒杆菌、肠炎杆菌等，就算是在冰雪里也会至少生存三个月呢！”

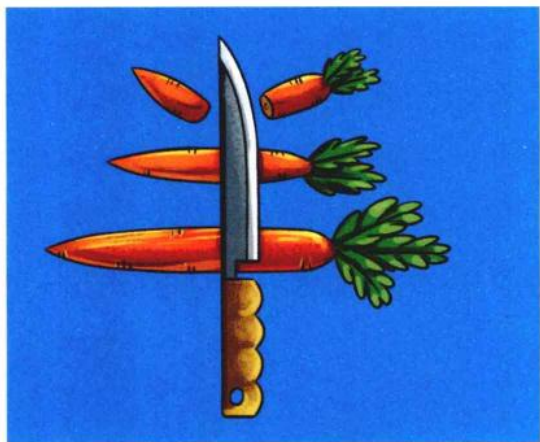
万花筒

小朋友，黄瓜、青椒在冰箱中放久了，会变黑、变软、变味。这是因为冰箱里存放的温度一般为 $4^{\circ}\text{C}\sim 6^{\circ}\text{C}$ 左右，而贮存黄瓜的适宜温度为 $10^{\circ}\text{C}\sim 12^{\circ}\text{C}$ ，青椒为 $7^{\circ}\text{C}\sim 8^{\circ}\text{C}$ ，所以它们不宜在冰箱中久存。

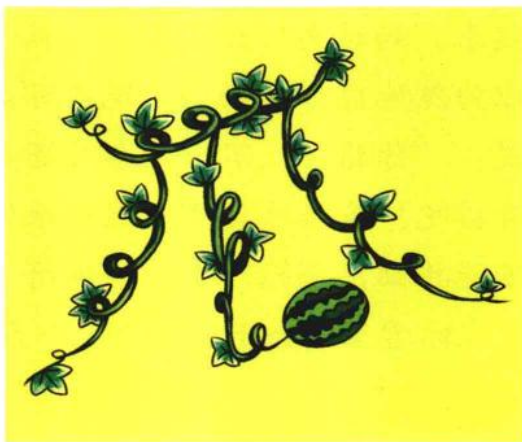


看 图 辨 字

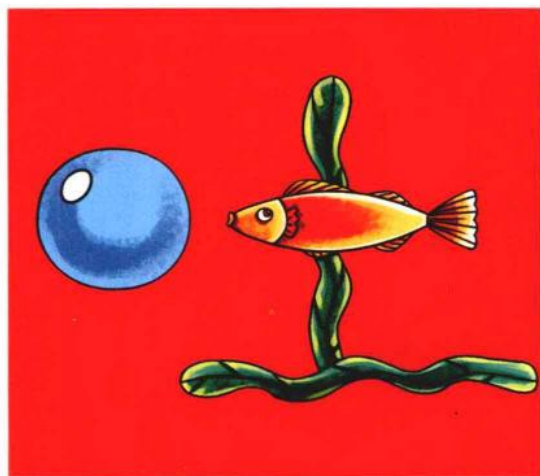
请小朋友们辨别一下，下面的图中都包括哪几个字呢？



胡萝卜一刀切两半



大西瓜长长的藤蔓爬呀爬



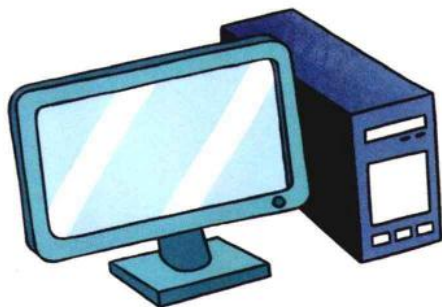
小金鱼吐泡泡



红红的火焰被浇灭

带“电”的名字

这些小物品中，谁的名字里有“电”字呢？



蔬菜为什么

要洗好后再切？

欣欣看到妈妈将一个大冬瓜放在水池子里洗，十分吃力，就神秘地对妈妈说：“妈妈，我有一个好办法，你先将冬瓜切成小块再洗，那多方便呀！”妈妈摆摆手说：“那怎么行，一定要先把蔬菜洗干净了再切。因为蔬菜上面沾了很多细菌，如果先切后洗的话，细菌就会顺着切面渗入蔬菜里，而且蔬菜中的维生素也很容易被冲走。”欣欣听了，连忙点点头。

小花筒

如果蔬菜切好了以后不能及时下锅，就会和空气中的氧气发生氧化反应，损失掉很多营养成分呢！



酸奶是放坏了的牛奶吗？

万花筒

牛牛吵着要喝牛奶，妈妈给它拿来了酸奶，牛牛刚喝了一口，就撅起小嘴说：“妈妈，这牛奶坏了呀！”妈妈笑笑说：“这可不是坏牛奶，这是妈妈特意为你准备的酸奶，营养价值比牛奶还高！它是在鲜奶中加入乳酸菌，经过乳酸菌发酵制成的。这和放坏的牛奶完全是两码事，它可没有坏牛奶中的病菌和霉菌哦！”

有些小朋友的消化能力弱，肠胃抵抗力也很差，这时候，多喝些酸奶对他们是非常有益的。酸奶由纯牛奶发酵而成，发酵后产生的乳酸可有效地提高钙、磷在人体中的利用率，所以酸奶中的钙磷更容易被人体吸收。



为什么 烧焦的肉 不能吃？

妈妈不小心将鱼烧焦了，吃饭的时候，她再三叮嘱淘淘千万不要吃烧焦的地方。可是淘淘觉得好奇，偷偷地夹了一块放进嘴里。妈妈赶紧阻止道：“淘淘，烧焦的鱼和肉都是不能吃的。因为鱼、肉里含有丰富的蛋白质，烧焦以后，其中的高分子蛋白质就会裂变为低分子的氨基酸，这些氨基酸再经过组合，会形成对人体非常有害的化学物质，有的还会致癌呢！”

小花筒

鱼和肉里的脂肪不完全燃烧，还能产生大量的V-氨基衍生物，这是一种强度很高的致癌物。因此，烧焦的肉万万吃不得。

