

孩子告诉孩子的 成长小百科



生理卷

范惠静 冯颖 陈京会 编著

孩子们自己讲述的成长知识，
孩子们更爱听！

- ★ 由幼儿健康教育知名专家和品牌幼儿园联合编写的 **权威** 百科
- ★ 囊括幼儿成长发育所有关键问题和关键经验的 **实用益智** 百科
- ★ 送给新手父母、0~6岁宝宝和父母的 **超有趣** 亲子百科
- ★ 汇集幼儿最高频问题和最可爱答案的 **全互动** 百科



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



孩子告诉孩子的成长小百科 (生理卷)

致 谢

感谢为本书提供精彩问题和答案的：

北京市西城区棉花胡同幼儿园

北京延庆县第三幼儿园

北京市第一幼儿园附属实验园

中国航天科技集团公司第一研究院航天幼儿园

北京明天幼稚集团八幼锦顺园

北京市朝阳区和平街幼儿园

北京军区政治部幼儿园

中科幼教中关村实验幼儿园



图书在版编目(CIP)数据

孩子告诉孩子的成长小百科(生理卷)/范惠静,冯颖,陈京会编
著.—北京:北京师范大学出版社,2013.1

(孩子告诉孩子的成长小百科)

ISBN 978-7-303-15414-2

I. ①孩… II. ①范…②冯…③陈… III. ①科学知识—少儿读物
②生理学—少儿读物 IV. ① Z228.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 237573 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
北师大出版社少儿网站 <http://child.bnup.com.cn>
电子信箱 jingshishaoer@sina.cn

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印刷:北京易丰印刷有限责任公司

经销:全国新华书店

开本:210 mm × 240 mm

印张:16.75

字数:268 千字

版次:2013 年 1 月第 1 版

印次:2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价:68.00 元

策划编辑:胡 苗 责任编辑:王春美

特约编辑:罗佩珍 美术编辑:袁 麟

责任校对:李 菡 责任印制:孙文凯

装帧设计:三彩童书 封一照片:沈美杉

营销编辑:杨 雪 yangxue1986@sina.com

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825



目录



第一部分 奇妙的身体

一、出生和成长

我是怎么从妈妈肚子里出来的？	2
我在妈妈肚子里的时候怎么吃饭呀？	4
我零岁的时候在妈妈肚子里干什么呀？	6
为什么有的孩子是双胞胎，我是单胞胎？	8
为什么小孩刚生下来的时候不睁开眼睛？	10
我们出生的时候都很小很小吗？	12
为什么1岁的小孩不会走路？	14
为什么我小时候的照片是胖胖的，现在是瘦瘦的？	16
我小的时候手和脚那么小，为什么现在变得这么大？	18
为什么我越长越大，越长越高？	20
我能长得像天一样高吗？	22
我到150岁，长那么高，房子里装不下怎么办？	24
为什么每过1次生日，我都要长大1岁啊？	26
6岁了是大人吗？	28
我什么时候会变老？	30
人为什么要死啊？	32

二、不一样的长相

我和小朋友们为什么长得不一样？	34
-----------------------	----



孩子告诉孩子的成长小百科 (生理卷)

为什么我是单眼皮?	36
为什么有的人眼睛大,有的人眼睛小?	38
我个子总是长不高怎么办?	40
为什么爸爸有胡子,我却没有?	42
我变胖了,就不好看了吗?	44
为什么我们的头发是黑色的,不是金色的?	46
为什么会有黑色皮肤的人呢?	48

三、健康最重要

为什么我会尿裤子?	50
我为什么这么胖?	52
为什么我会戴眼镜?	54
为什么大人可以长时间看电视,而小孩不行呢?	56
为什么总让我勤洗手?	58
为什么不能吃手?	60
我的指甲要是劈了怎么办?	62
为什么妈妈总让我洗澡?	64
为什么刷牙时要竖着刷,不是横着刷?	66
为什么要刷牙?刷牙为什么要用牙膏?	68
我的牙齿掉了,还能长出来吗?	70
为什么小朋友的腿容易受伤?	72
为什么摔倒了有时会疼,有时会流血?	74
没有生病时我们为什么要打很多预防针?	76
为什么天黑了我就要上床睡觉?	78

目录



第二部分 饮食与营养

一、营养均衡身体好

食物是怎样帮助我们长身体的？	82
人怎么吸收食物的营养？	84
我们每天都吃饭，为什么肚子不会被撑破呢？	86
为什么不喝水尿就会黄？	88
小朋友为什么每次都要喝一大杯水？	90
吃饭的时候为什么不能挑食？	92
为什么要吃饭、吃菜、吃肉，吃很多样的食物呢？	94
为什么奶奶每天都要给我吃好多水果？	96
我们为什么非要吃蔬菜？能天天吃肉吗？	98
我不爱吃胡萝卜怎么办？	100
我不爱吃油菜和橘子，每天都发愁怎么办？	102
妈妈为什么老是让我吃我不爱吃的东西呢？	104

二、饮食习惯很重要

有好多饭我不爱吃，可妈妈总是找各种理由让我吃怎么办？	106
为什么人小的时候用勺子吃饭，长大了用筷子呢？	108
为什么吃饭的时候不能说话？	110
为什么我们吃饭的时候要嚼碎了再咽？	112
为什么一天要吃三顿饭？	114
我不爱吃早饭怎么办？	116



孩子告诉孩子的成长小百科 (生理卷)

三、饮食注意放心上

为什么小孩不能喝酒?	118
小孩能喝咖啡吗?	120
为什么我不能老吃糖?	122
为什么我喜欢的巧克力不能多吃?	124
为什么天热的时候吃巧克力会流鼻血?	126
为什么夏天不能吃太多冰激凌?	128
为什么夏天要喝绿豆汤?	130
为什么不能喝太多饮料?	132
为什么吃鸡蛋要剥皮?	134
为什么有些东西小朋友不能吃?	136
为什么生的东西不能吃?	138
为什么游泳池里的水不能喝?	140
西梅核在肚子里发芽怎么办?	142
为什么人吃多了奶油会变胖呢?	144
我越来越胖了, 妈妈总让我减肥, 我看什么都香怎么办?	146
由于我能吃, 所以我很胖, 现在妈妈不让我吃零食怎么办?	148

四、不一样的饮食

为什么老师让超重的小朋友先喝汤, 再吃饭?	150
为什么妹妹不能吃米饭? 为什么她没长牙?	152
为什么我现在想吃什么有什么, 妈妈小时候却不行?	154

目录



第三部分 运动与安全

一、宝贝的运动

为什么要运动？	158
为什么一运动我们就会累？	160
为什么跳绳能使我们长得高？	162
跑步为什么不能穿皮鞋？	164
为什么我学不会游泳？	166
为什么我还不会骑两个轮子的自行车？	168
为什么长大了才能开车？	170

二、宝贝的安全

我们自己在家时，应该注意什么？	172
爸爸妈妈不在家，有陌生人敲门怎么办？	174
为什么不要跟陌生人说话？	176
我在路上走丢了，找不到妈妈怎么办？	178
在路上（公园里）遇见坏人怎么办？	180
为什么出去活动出汗后不能用凉水冲头？	182
如果眼睛里面进了沙子怎么办？沙子会长在眼睛里面吗？	184
为什么我走路会摔跟头？	186
为什么从高处往下跳很危险？	188
为什么要走人行横道？	190
为什么坐车要系安全带？	192



孩子告诉孩子的成长小百科 (生理卷)

坐车的时候,为什么手臂伸出车窗外很危险?	194
为什么飞机上不能用手机?	196
地上有许多好玩的东西,为什么老师和妈妈不让我捡呢?	198
我和爸爸妈妈去旅游,应该带些什么呢?	200
小朋友为什么不能动电?	204
地震了,楼梯窄怎么办?	206
遇到火灾,我们怎么办?	208
为什么会有坏人呢?	210

第四部分 男孩和女孩

一、男孩和女孩不一样

为什么会有男孩和女孩呢?	214
为什么男孩有小鸡鸡,女孩没有?	216
为什么男孩可以站着尿尿,女孩不可以?	218
为什么我的小鸡鸡会长大? 鸡鸡里面的两个小球球是什么?	220
男孩长大后声音为什么会变?	222
为什么男孩不能生宝宝?	224
为什么男孩子不喜欢花,不喜欢芭比娃娃?	226
为什么男孩子不可以化妆?	228
为什么男孩头发短,女孩头发长?	230
男孩子为什么不能穿裙子,是因为不漂亮吗?	232

目录



为什么男孩喜欢奥特曼，女孩喜欢洋娃娃？	234
为什么女孩子长大了要当妈妈？	236
为什么女孩子爱美？	238
为什么女孩子没有男孩子有力气？	240
为什么女孩子没有男孩子坚强？	242

二、男孩和女孩的交往

我是男孩子，不想和女孩子一起跳舞怎么办？	244
我就喜欢和女孩子一起玩，妈妈却不让，怎么办？	246
我是女孩，为什么我总喜欢和男孩一起玩？	248

三、不一样的想法

我是男孩子，为什么妈妈却喜欢给我留一个小辫子？	250
我是女孩子，妈妈总是把我当男孩养怎么办？	252
我（男孩）想当女孩行不行？	254
我（女孩）喜欢帅，我想当男孩行不行？	256

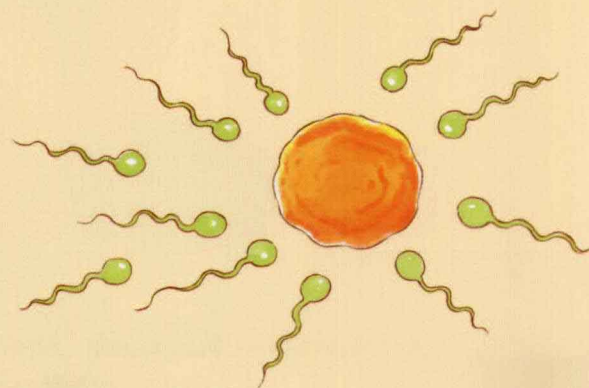




第一部分

奇妙的身体

- 一、出生和成长 2
- 二、不一样的长相 34
- 三、健康最重要 50





一、出生和成长

我是怎么从妈妈肚子里出来的？



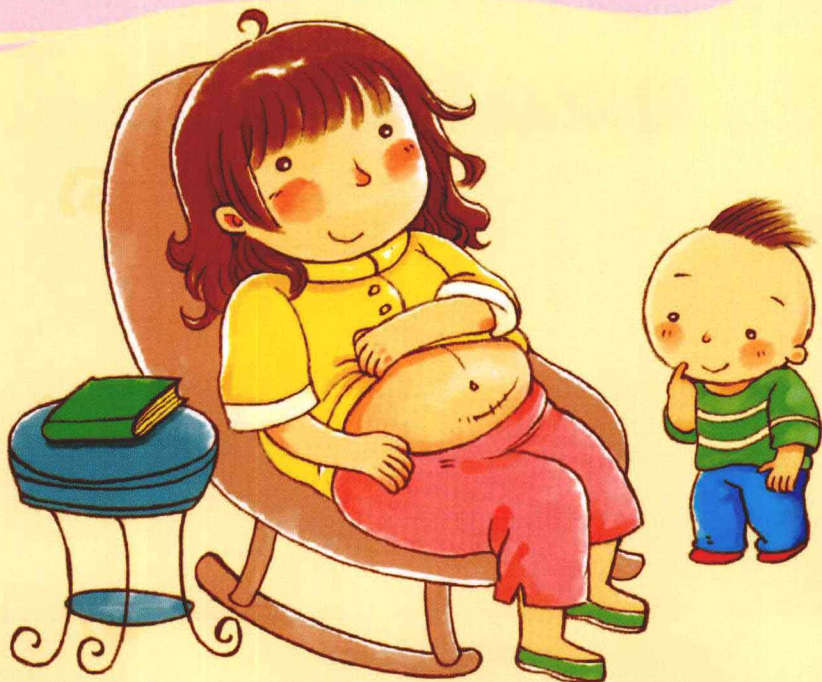
我是妈妈生出来的，从屁屁里面。

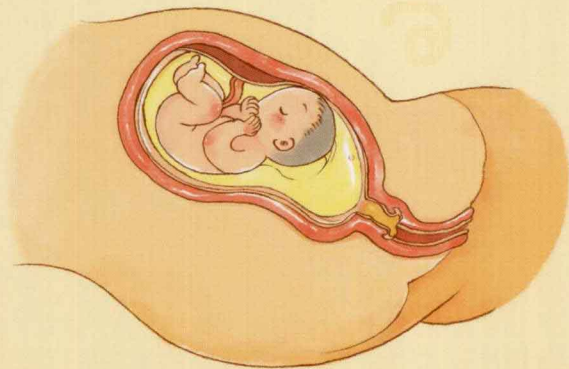
答错了哦！屁屁是便便的地方，宝宝是妈妈的便便吗？你是从妈妈生孩子的通道里钻出来的。你的小肩膀、小脑袋使劲往外顶，妈妈和医生阿姨一起给你加油，你就找到出口，像滑水上滑梯一样从通道里“哧溜儿”一下滑了出来，妈妈就是这样把你生出来的。



我妈妈肚子上有一个口子，我是从那儿出来的。

答对了哦！这是生宝宝的另一个出口。你在妈妈肚子里睡懒觉，不喜欢玩儿滑滑梯的游戏，妈妈太想见到你了，就和医生阿姨说“给我的宝宝开一个出口吧，我太想见宝宝了”，医生阿姨就用手术刀在妈妈的肚子上切开一个出口，懒懒的你打着哈欠、握着小拳头就出来了，妈妈好辛苦啊！





我不想在妈妈肚子里，所以我就使劲踢妈妈，妈妈就把我吐出来了。

答错了哦！想一想，小朋友可以吃吗？我们只能吐吃下去的东西，再说，你也没在妈妈的胃里待着，肠胃不舒服才会吐呢！你是在妈妈的肚子里做运动呢，你踢妈妈的肚子，是想快点出来见到妈妈吧？别着急，找到出口你就“哧溜儿”一下滑出来，妈妈就见到你了。



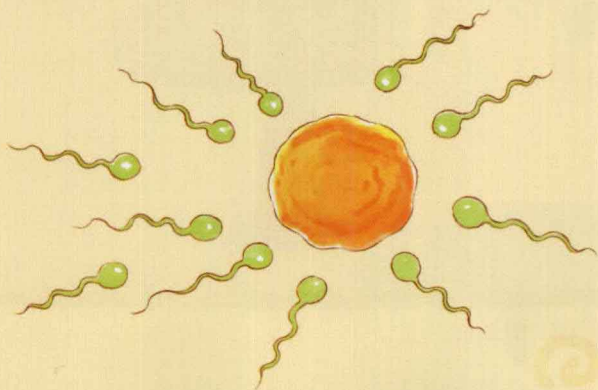
我是从妈妈肚子里游出来的。

答对了哦！妈妈的肚子里有一种水叫“羊水”，不过不能喝，会呛着你的。你在“羊水”里游着游着看见一个亮亮的“小山洞”，你就坐着“水上滑梯”冲了出去，然后，你就见到妈妈了。



我是爸爸给妈妈肚子里种的一个小种子变成的。

答对了哦！爸爸给妈妈种的小种子叫精子，妈妈肚子里有精子的好朋友叫卵子，它们结合变成了小小的你，然后住在温暖的子宫宫殿里。你这个小种子慢慢长大，快成熟了，我们就在外边等着收获你这个“快乐果实”，你就钻出来了。



温馨提示

1. 生命是美好而神圣的，每个孩子都有权利知道他们的生命是从哪里来的。我们要尊重生命，给孩子科学的答案，不要回避孩子的问题，更不要欺骗孩子。

2. 孩子对于出生的通道很好奇，家长不妨尝试用游戏的方式告诉孩子他们是怎样出生的。





我在妈妈肚子里的时候怎么吃饭呀？



妈妈把东西咬碎轻轻地咽下去，我就能吃到了。

你只答对了一半哟！妈妈咽下去的东西你不能直接吃到，吃下去的东西经过消化、吸收的过程，才能获得养分，妈妈把吸收的营养通过一根细细的小管子运给你，你就使劲吸收管子里的营养，然后就慢慢长大了。



妈妈先吃一口，咽到肚子里，宝宝用嘴接着吃。

答错了哦！宝宝，你太有想象力了。妈妈把食物吃下去，通过食管进入胃里，然后进入肠道消化吸收，再通过脐带传递给宝宝营养，宝宝都是在妈妈的子宫里长大的，所以，你用嘴巴接不到食物吃。





妈妈肚子里有一根小管， 我吃小管里的东西。

答对了哦！那根小管子连接着妈妈和你，它的名字叫“脐带”。妈妈通过这根脐带向你运输营养，你在妈妈肚子里的时候，妈妈为了养育你，吃了很多有营养的东西，但是你还不会吃东西，只能等着妈妈吸收这些营养，然后再通过脐带把营养传给你。



我是在妈妈肚子里喝奶长大的。

答错了哦！宝宝都喜欢喝奶，可是你在妈妈的肚子里，妈妈都找不到你的嘴巴在哪里怎么给你喝奶呀？妈妈喝奶吃东西，通过胎盘和脐带把营养和氧气传送给你，剩下的废物通过胎盘还给妈妈，然后妈妈把这些废物排出体外。在妈妈肚子里，你根本不用吃饭，只躺在子宫里吸收营养就行了。



妈妈把吃过的东西用脐带传给我。

答对了哦！你真聪明，你猜猜脐带里都有哪些营养呢？妈妈需要的营养是从血液中传给全身需要的地方，你在妈妈肚子里需要的营养最多了，所以，妈妈先要通过脐带向你传递营养，这样才能保证你慢慢长大。



温馨提示

1. 妈妈要告诉宝宝，出生以后自己会呼吸了才会吃东西。

2. 家长要告诉孩子脐带在妈妈肚子里的作用，宝宝出生以后就不用脐带传输营养了。

3. 鼓励孩子说说妈妈的肚子里有宝宝的时候为什么会越来越大，和宝宝吸收妈妈的营养有关系吗？





我零岁的时候在妈妈肚子里干什么呀？



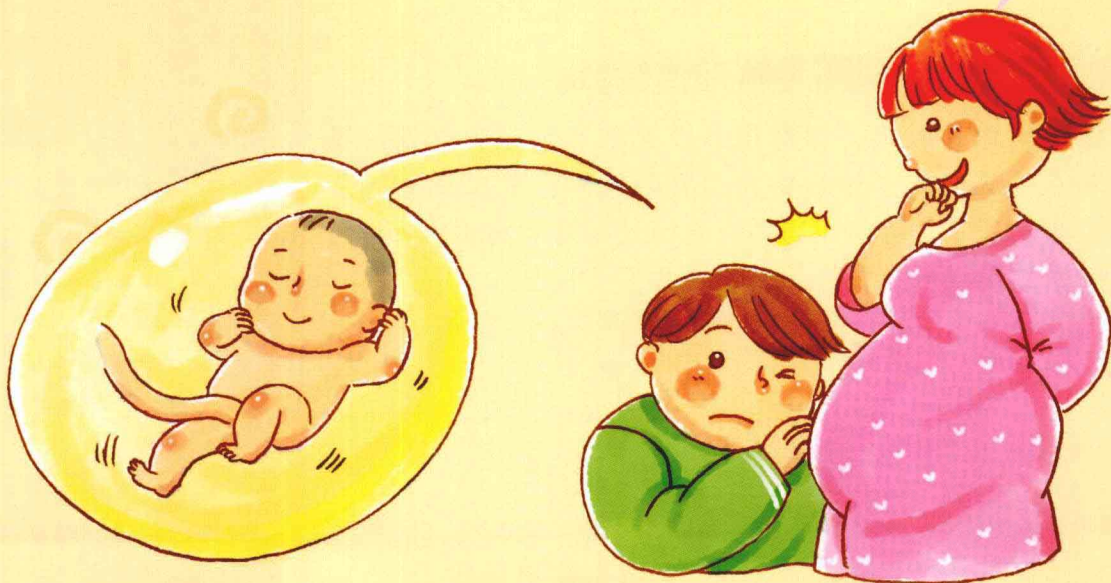
在妈妈肚子里运动。

答对了哦！宝宝在妈妈肚子里的时候，常用小手打拳、用小脚丫练踢腿。爸爸在外边偷听你在妈妈肚子里干什么，爸爸的耳朵刚贴到妈妈肚子上，你就“咚咚”地踢上两脚，然后像小鱼一样游走了。



在妈妈肚子里睡觉、吸收妈妈吃的食物中的营养。

答对了哦！宝宝能在妈妈肚子里睡很长时间，但是宝宝还要从妈妈吃的食物中吸收营养，所以当妈妈吃完东西消化食物的时候，宝宝会醒一会儿来吸收营养，有时候妈妈睡着了，宝宝还不睡觉在妈妈肚子里捣乱。





在妈妈肚子里滚来滚去。

答对了哦！宝宝很调皮，会在妈妈肚子里左翻右滚，让医生找不到你的心跳，妈妈好紧张呀！在妈妈的肚子里，宝宝有时像个小皮球，有时像温柔的小花猫，妈妈给你听音乐、讲故事，陪你一起做游戏，聪明的宝宝还记得吗？



在妈妈肚子里玩耍。

答对了哦！妈妈肚子里的宝宝会玩很多游戏呢，听到放炮声他会捂着耳朵，困了的时候还会在妈妈肚子里打哈欠，南拳北腿宝宝都会，每个宝宝都会在妈妈肚子里游泳，实在没得玩儿了，就会扳起小脚丫啃脚趾头，多淘气呀！



温馨提示

1. 胎儿在妈妈肚子里有许多趣事，用心的父母一定要讲给宝宝们听哟！孕育生命的历程是美好的，请永远珍藏这份幸福的感受。

2. 孩子天生爱探索，特别喜欢探索在妈妈肚子里吃什么、玩儿什么，家长可以和孩子一起讨论这个有趣的话题，帮助孩子收集关于小胎儿的资料，引导孩子找到科学的答案。

