

开心林

儿童成长习惯故事

tao yan wo bu chi zhe ge
讨厌,我不吃这个

针对孩子挑食、偏食等习惯
神马卡通/编绘





目录

měi wèi de fān qié
美味的番茄

.....(1)

kǒng bù de xiāng jiāo wèi
恐怖的香蕉味

.....(12)

huì fēi de jī dàn
会飞的鸡蛋

.....(23)

sān wǎn yù mǐ nóng tāng
三碗玉米浓汤

.....(34)



měi wèi de fān qié
美味的番茄

fàng xué le diū diū zhū yì huí dào jiā jiù sì chù zhǎo chī de yí
放学了，丢丢猪一回到家就四处找吃的。“咦？

zhè shì shén me tā zài bīng xiāng lǐ zhǎo dào le yí gè hóng hóng de shuǐ guǒ yǎo
这是什么？”他在冰箱里找到了一个红红的水果，咬
yì kǒu tǎo yàn hǎo suān
一口，“讨厌，好酸！”



kāi fàn lo zhū mā ma duān shàng lái yì pán fān qié
“开饭咯！”猪妈妈端上来一盘番茄
chǎo jī dàn mā ma wǒ tǎo yàn hóng sè de cài diū
炒鸡蛋。“妈妈，我讨厌红色的菜！”丢
diū zhū fàng xià kuài zi jǐn jǐn de wǔ zhe zuǐ ba
丢猪放下筷子，紧紧地捂着嘴巴。



zhū mā ma jiāng yí piàn fān qié jiā gěi diū diū
猪妈妈将一片番茄夹给丢丢

zhū bǎo bèi zhè shì fān qié tā hán yǒu fēng fù
猪：“宝贝，这是番茄，它含有丰富

de wéi shēng sù duì shēn tǐ kě hǎo le diū diū zhū
的维生素，对身体可好了。”丢丢猪

shēng qì de rǎng zhe bù chī bù chī wǒ tǎo yàn
生气地嚷着：“不吃不吃！我讨厌

chī fān qié
吃番茄！”





guò le jǐ tiān xióng māo róng
过了几天，熊猫绒

róng qǐng huǒ bàn men dào jiā lǐ wán
绒请伙伴们到家里玩。

gěi nǐ men cháng chang wǒ zì jǐ
“给你们尝尝我自己

zuò de yǐn liào nǐ men yí dìng cāi
做的饮料，你们一定猜

bù chū zhè shì shén me zuò de
不出这是什么做的！”

róng róng shén mì de shuō
绒绒神秘地说。

xiǎo péng yǒu men kàn le kàn yán sè zhēn piào liang wén le wén wèi dào kě
小朋友们看了看，颜色真漂亮；闻了闻，味道可
xiāng le diū diū zhū gū lū gū lū de hē wán yì bēi zàn tàn shuō tài hǎo
香了！丢丢猪咕噜咕噜地喝完一杯，赞叹说：“太好
hē la zhè shì wǒ hē guò de zuì měi wèi de yǐn liào
喝啦，这是我喝过的最美味的饮料！”



“嗯，味道太美了！”大家喝完后都争着
问，“绒绒，这究竟是用什么做的呀？”“其实
很简单，是用番茄和蜂蜜熬
出来的！”绒绒回答说。





猜一猜

丢丢知道了饮料是用番茄调制的之后,会有什么反应呢?

- (1)把饮料全吐了出来;
- (2)从此喜欢上了番茄的味道;
- (3)生绒绒的气,用自己最讨厌吃的东西招待绒绒。

fān qié diū diū zhū jīng yà
“番茄?”丢丢猪惊讶
de fāng xià bēi zi wǒ zuì tǎo yàn fān
地放下杯子,“我最讨厌番
qié kě shì wǒ xǐ huan fān qié tā
茄!”“可是我喜欢番茄,它
jì shì shuǐ guǒ yòu shì shū cài yíng yǎng
既是水果,又是蔬菜,营养
yòu měi wèi róng róng shuō
又美味。”绒绒说。

róng rong duān lái le shèng xià de fān qié fēng mì yǐn liào
绒绒端来了剩下的番茄蜂蜜饮料。

kàn zhe dà jiā zhēng xiān kǒng hòu de hē yǐn liào de yàng zi , diū
看着大家争先恐后地喝饮料的样子，丢
diū zhū gǎn jǐn bǎ bēi zi dì guò qù shuō : bú guò fān qié
丢猪赶紧把杯子递过去，说：“不过，番茄
yǒu shí hòu hái shì hěn měi wèi de
有时候还是很美味的！”





孩子挑食,从某种程度上说是孩子“自我意识”发展的一种表现,说明孩子开始学着自己作决定;但是长期挑食,会引起某些营养素的不足,影响小朋友生长发育。因此小孩的挑食一直困扰着大多数父母。



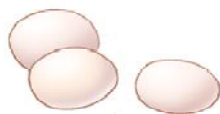
几大绝招改变挑食宝宝:

- 1.父母必须以身作则;
- 2.孩子有适当的选择自由;
- 3.在食物设计和烹饪技巧上有变化;
- 4.时常启发孩子对食物的兴趣;
- 5.巧妙运用小游戏;
- 6.培养孩子的新口味;
- 7.创造良好的就餐气氛。

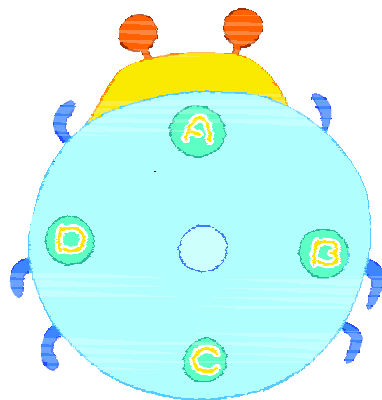




下面的食物里，你讨厌吃的有几种呢？看看你是不是个挑食的宝宝哦！请选择答案，给下面的钟画上指针。



- (A) 一种；
- (B) 两种；
- (C) 三种；
- (D) 三种以上。





丢丢猪也要学着熊猫绒那样熬番茄汁，于是他高兴地去买番茄啦。可是怎样挑选番茄呢？请用笔帮他把好的番茄圈出来吧。



kǒng bù de xiāng jiāo wèi
恐怖的香蕉味

juǎn juǎn xiàng zuì xǐ huān chī xiāng jiāo le , bā bu de měi yàng
卷卷象最喜欢吃香蕉了，巴不得每样
shí wù dōu shì xiāng jiāo de wèi dào xiāng jiāo zhōu xiāng jiāo fàn
食物都是香蕉的味道：香蕉粥、香蕉饭……
tā hái chán zhe mā ma fēi yào zài ròu wán zi lì fàng xiāng jiāo ne
他还缠着妈妈非要在肉丸子里放香蕉呢。





qià qià hóu jiàn juǎn juan xiàng zhè yàng xǐ huan xiāng jiāo wèi dào yú shì
恰恰猴见卷卷象这样喜欢香蕉味道，于是
wèi tā fā míng le yì zhǒng yuàn wàng shuǐ juǎn juan xiàng duì zhe bīng jī líng
为他发明了一种“愿望水”。卷卷象对着冰激凌
dī le liǎng dī zhēn shén qí xiāng jiāo bīng jī líng dàn shēng le
滴了两滴，真神奇，香蕉冰激凌诞生了！



cóng nà yǐ hòu juǎn juǎn xiàng chī miàn bāo de shí
从那以后，卷卷象吃面包的时
hou hē tāng de shí hou dōu wǎng lǐ miàn dī liǎng dī
候、喝汤的时候，都往里面滴两滴
yuàn wàng shuǐ bǎ tā men dōu biàn chéng xiāng jiāo wèi
“愿望水”，把它们都变成香蕉味
dào juǎn juǎn xiàng zhè xià kě mǎn yì le
道。卷卷象这下可满意了。

猜一猜

卷卷象拥有了“愿望水”，生活中会发生怎样的变化呢？

(1) 卷卷象每天都开心地吃得饱饱的，身体越长越壮；

(2) 卷卷象到最后吃惯了香蕉味道的东西，再也不喜欢其他食物了；

(3) 伙伴们都会来找恰恰猴要“愿望水”。





zhè tiān huǒ bàn men lái dào jiāo wài yě cān kě shì juǎn
这天，伙伴们来到郊外野餐，可是卷
juǎn xiàng wàng le dài yuàn wàng shuǐ méi yǒu le xiāng jiāo de wèi
卷象忘了带“愿望水”。没有了香蕉的味
dào juǎn juǎn xiàng shén me dōu chī bú xià
道，卷卷象什么都吃不下。