

长得高 长得壮

[韩]洪智妍/著 [韩]郑浩轩/绘 李舟妮/译



长得高， 长得壮



[韩]洪智妍/著 [韩]郑浩轩/绘 李舟妮/译

作者：洪智妍

本科和研究生期间主修儿童心理与幼儿教育。曾在出版社任儿童读物编辑，现为专职儿童作家。作品有《我爱怎么做就怎么做！》、《每天讲一个神奇的故事》、《大力士货车》等。希望孩子们读完本书之后，能变得更健康、更快乐。

绘者：郑浩轩

大学期间主修工业设计。曾在韩国插画学院【HILLS】学习插画。目前专职从事广告、杂志、图书的插画创作。喜欢通过绘画与可爱的孩子们交流。作品有《小王子的星星》、《世界地理探险队的奇妙旅程》、《秘密日记》等。在本书中采用了水彩技法，希望通过水彩的单纯质朴呈现出孩子们心中那个天真无邪的世界。

策划：闵大洪

毕业于延世大学医学院，主修家庭医学。曾任江南赛佛伦斯医院家庭医学科外聘教授。现为延世优秀医院院长兼儿科医生。

图书在版编目(CIP)数据

长得高，长得壮 / [韩] 洪智妍著；[韩] 郑浩轩绘；李丹妮译. — 武汉：湖北少年儿童出版社，2013.11

(我爱我的身体)

ISBN 978-7-5353-9728-7

I. ①长… II. ①洪… ②郑… ③李… III. ①人体—少儿读物 IV. ①R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第252838号

长得高，长得壮

[韩] 洪智妍 / 著 [韩] 郑浩轩 / 绘 李丹妮 / 译

责任编辑 / 罗萍 叶朋 周杰

装帧设计 / 陈经华

美术编辑 / 蔡优彬

出版发行 / 湖北少年儿童出版社

经销 / 全国新华书店

印刷 / 恒美印务(广州)有限公司

开本 / 889×1194 1/16 2印张

版次 / 2014年1月第1版第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5353-9728-7

定价 / 15.00元

8 Ways to Be Tall and Healthy

Copyright © Yeowon Media Co., Ltd., 2010

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Yeowon Media Co., Ltd., through The ChoiceMaker Korea Co.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Love Reading Information Consultancy (Shenzhen) Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体字版权经Yeowon Media Co., Ltd.授予心喜阅信息咨询(深圳)有限公司，由湖北少年儿童出版社独家出版发行。

版权所有，侵权必究。

大家注意啦！









今天，我们要量一量每个人的身高和体重，
看看谁长得最高、最结实。
你们知道怎样才能长得更高、更结实吗？

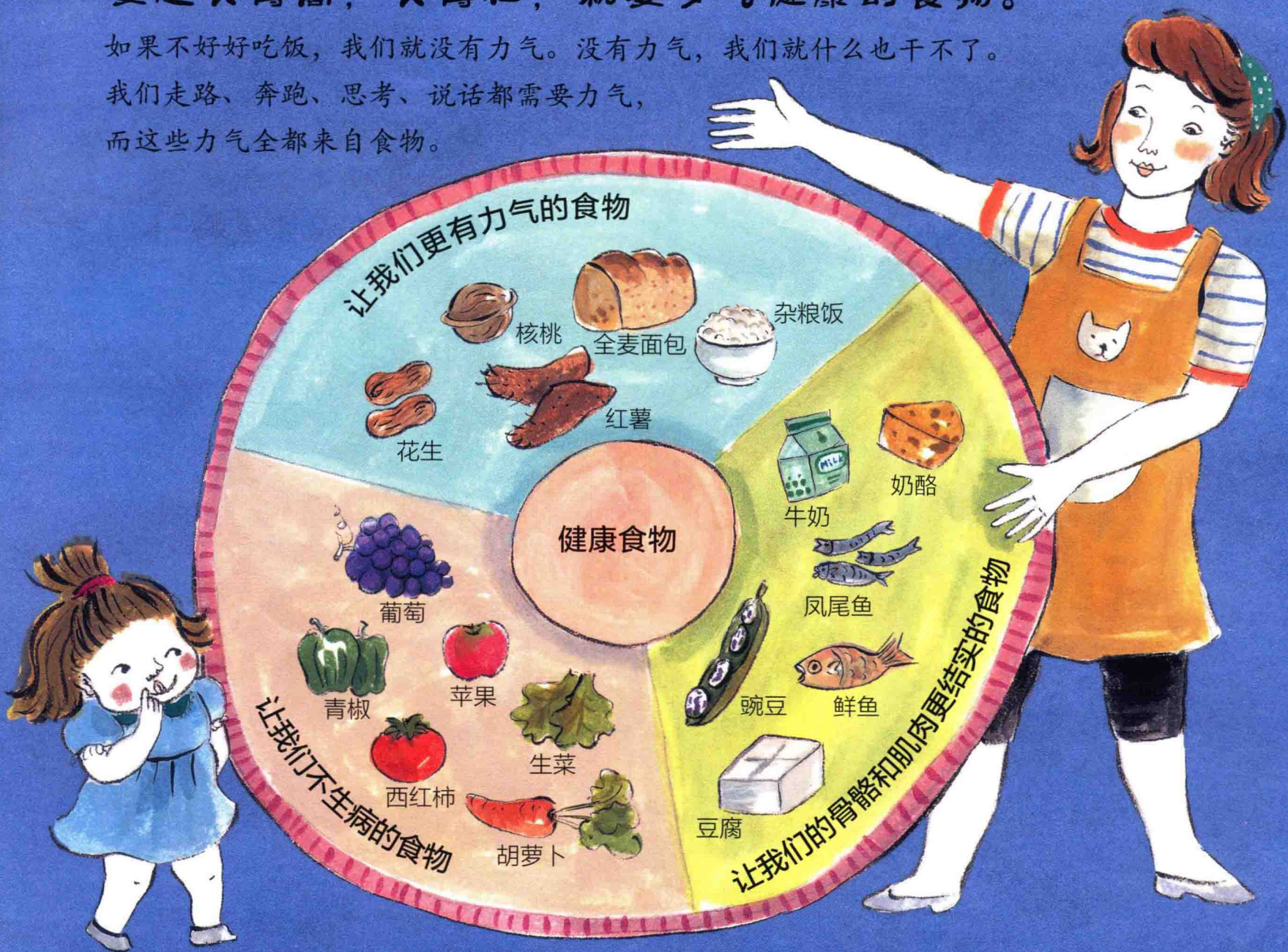


我最讨厌吃饭了！
可妈妈老是叫我
多吃点、多吃点，
真是烦死啦！

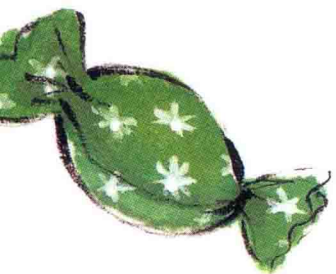
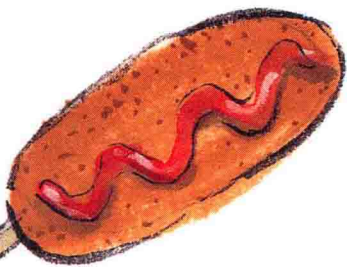
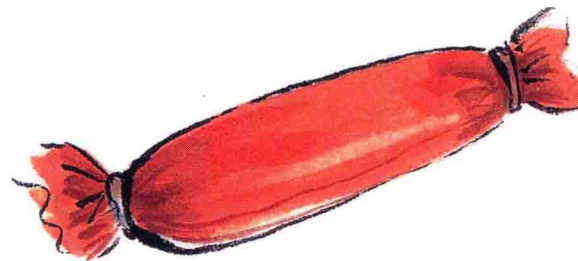
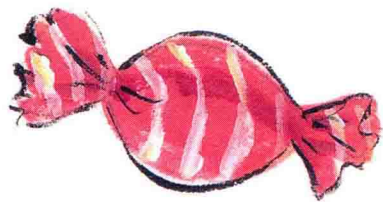
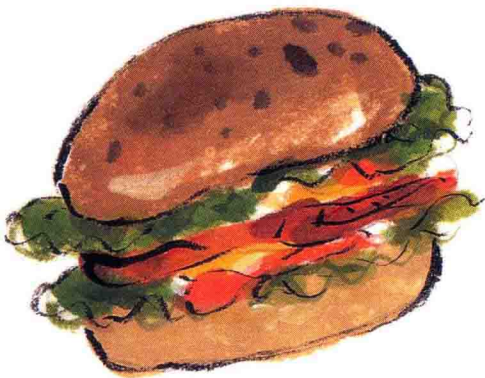


要想长得高，长得壮，就要多吃健康的食物。

如果不好好吃饭，我们就没有力气。没有力气，我们就什么也干不了。
我们走路、奔跑、思考、说话都需要力气，
而这些力气全都来自食物。



我只吃我喜欢吃的东西！
比萨呀，水果糖呀，方便面呀……
这些东西我怎么吃也吃不腻，
就连睡觉前也在吃呢！



正确的饮食习惯



1. 每天早上、中午、晚上按时吃饭。



2. 饭量要和自己的年龄和身高成正比。



3. 米饭和菜都要适量吃。



4. 慢慢吃，细细嚼。



5. 巧克力、冰淇淋、水果糖之类的甜食要少吃。

饮食习惯很重要

如果没有正确的饮食习惯，吃再多东西身体也不会变好。

一个劲儿地多吃，只会让身体越来越胖。

光吃自己喜欢的东西，只会让身体越来越弱。

一日三餐不按时吃，吃饭的时候狼吞虎咽，这些都会引起消化不良、拉肚子。



我最讨厌拉便便了。
便便又臭又恶心。
要是我不用拉便便就好了！



便便一定要好好拉

当我们吃完东西以后,身体就会把食物里的营养成分吸收,再将剩下的食物残渣变成便便。

如果我们老是不拉便便,身体里的废物就会越堆越多。到时候,我们就会肚子痛、不舒服了。

怎样才能拉出健康的便便?

多吃水果和蔬菜



多喝水



想拉便便的时候别忍着



多散步帮助消化





我只喜欢在家玩洋娃娃，
可是哥哥老是叫我出去玩儿。
我一点儿也不喜欢出去玩儿！



开开心心做运动

多做运动，我们就会长得更高、更结实。

而且，运动可以让我们保持匀称的身材和愉快的心情。

去外面玩儿也是一种运动，所以别老是呆在家里，有空就出去玩玩吧！

怎样运动更快乐

1. 定期进行一定量的运动。



1
2



2. 运动之前先做简单的热身活动。

3



3. 要高兴兴地运动。最好和朋友们一起运动。



4. 运动要适量，过量运动反而对身体有害。





我最讨厌搞个人卫生了！
洗脸的时候，肥皂水一不小心就会跑进
眼睛里，弄得人难受死了。
还有每次回家都要先洗手，真是麻烦！



怎样搞好个人卫生

1. 刷牙的时候，要竖着打圈，把每一颗牙齿都刷干净。

2. 洗头发的时候，要多按摩一会儿头皮，再用清水冲干净。

3. 洗澡的时候，要把手指、脚趾缝和身体的各个部位都洗干净。

一定要认真洗澡

运动或玩耍后总是满身大汗。

休息之后，就应该回家好好洗个澡。

如果不好好洗澡，身上的汗水就会散发出臭味，皮肤上沾染的各种灰尘和病菌就会进入我们的身体，让我们生病。