

阿酷和卡姆[®]

阿酷卡姆要健康

[英] 阿西夫·巴舍 塔希拉·巴舍 / 著

[马来西亚] 阿里·塞特里亚·哈斯 陈立政 / 绘

刘利君 / 译



河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社

阿酷和卡姆[®]

阿酷卡姆要健康

[英] 阿西夫·巴舍 塔希拉·巴舍 / 著

[马来西亚] 阿里·塞特里亚·哈斯 陈立政 / 绘

刘利君 / 译



河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

阿酷卡姆要健康 / (英) 巴舍, (英) 巴舍著; 刘利君译. — 石家庄: 河北少年儿童出版社, 2015.2

(阿酷和卡姆)

ISBN 978-7-5376-7675-5

I. ①阿… II. ①巴… ②刘… III. ①儿童文学—图画故事—英国—现代 IV. ①I561.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第305161号

Being Healthy

Text and Illustration © Unique Inspiration Limited

Authors: Asif Bashir & Tahira Bashir

Illustrators: Ali Seteria Has & Jeff Chan

Aku & Kamu is a registered trade mark of Aku & Kamu Limited.

All rights reserved.

著作权合同登记号 冀图登字: 03-2014-077

阿酷和卡姆



阿酷卡姆要健康

策 划: 温廷华 董素山 赵玲玲

版权引进: 谢 沐

责任编辑: 郭荣敏 李 平

特约编辑: 陈 燕

美术编辑: 牛亚卓

封面设计: 张 静

出 版: 河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社

(石家庄市中华南大街172号 邮政编码 050051)

发 行: 新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 2

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5376-7675-5

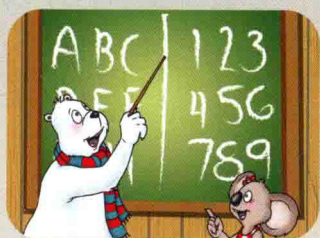
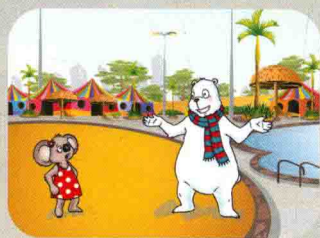
定 价: 12.80元

版权所有, 侵权必究

若发现缺页、错页、倒装等印刷质量问题, 可直接向本社调换。

电话: 010-57741232 传真: 010-87653015

阿酷卡姆的弱点



故事情节回顾：这些都是《阿酷卡姆的弱点》里面的图片，你还记得那本书里面讲了什么故事吗？



“醒醒啊，阿酷，快醒醒，太阳晒屁股了！”卡姆喊道。

阿酷慢慢睁开眼睛，站起来向四周看了看。

“还早呢，卡姆，这么早叫我起来干什么啊？”阿酷问。

“阿酷，从今天开始，我们要变得更健康。我们的大脑也许是醒着的，但是我们还需要唤醒我们的肌肉。我们需要做些伸展运动，快跟着我一起做吧！”卡姆说。



卡姆开始运动起来，她的手臂在空中上下伸展着。

“阿酷，我们需要把这个动作重复做五遍，接着我们还需要做五遍弯腰摸脚趾的动作。来吧，阿酷！”卡姆喊着。

阿酷的动作越来越慢，他感到越来越累了。

“坚持住，阿酷，还有最后一项运动！现在，我们需要原地往上跳五次，要尽量跳到最高哦！”卡姆说。

“卡姆，我好累。我都这么累了，怎么可能变得更有力气呢？”阿酷不解地问。

卡姆笑了起来，她总是玩不够！



“阿酷，我们来比赛跑步吧。”卡姆提议道。

阿酷同意了，他们一起朝着慢跑道走去。

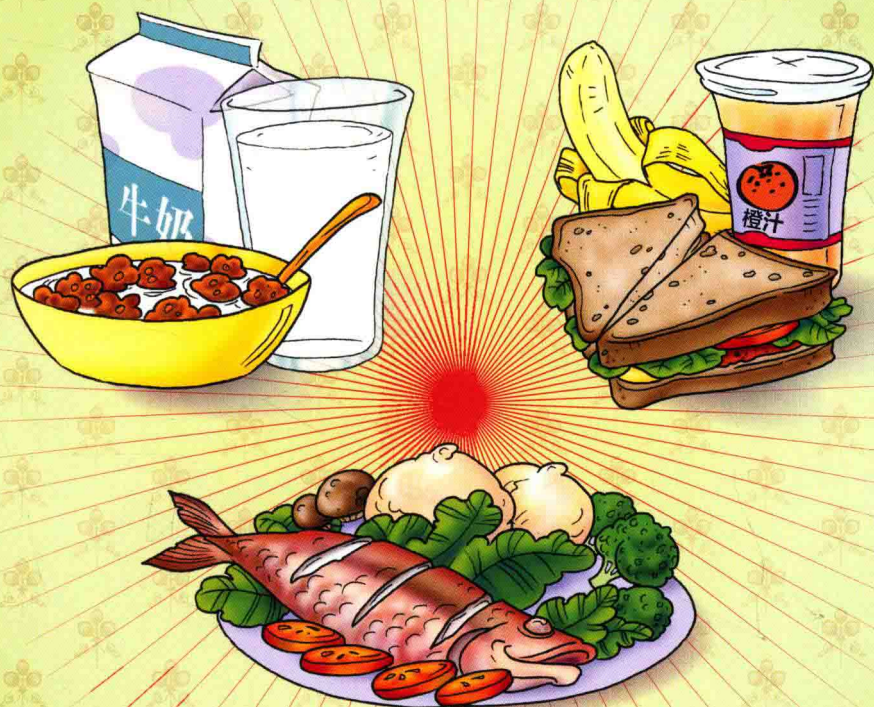
“我们把这棵树当作起点，最先回到这里的就算赢！”卡姆说。

比赛刚开始的时候，卡姆和阿酷不分上下，但是在跑了差不多一半路程的时候，阿酷因为太累停下来不跑了。

卡姆在阿酷前面不远处他停了下来，她也跑不动了。

虽然卡姆比阿酷多跑了一小段路程，但是她也觉得非常累。

“卡姆，我觉得有点儿不对劲儿，我们才玩了一小会儿，不应该这么累啊！”阿酷困惑地说。



“卡姆，我妈妈总是对我说，如果没有足够的水分和食物给我们的身体提供能量，我们的身体就不能正常工作了。所以，吃饭是很重要的哦！早餐、午餐、晚餐，我们一天需要吃三餐。”阿酷说。

卡姆不懂这些，因为妈妈说这些事的时候，她从来不听。

“听起来要吃很多呢！”卡姆说。

“我们应该多吃一点儿，多喝一点儿，这样，才能有足够的能量让我们工作、休息和玩耍。”阿酷说。

“我们要保证一天三餐都吃好。在三餐之间，还可以根据我们的运动量吃点儿点心。”阿酷继续说着。

“三餐之外还要吃点心？我们要吃什么呢？”卡姆惊讶地问道。



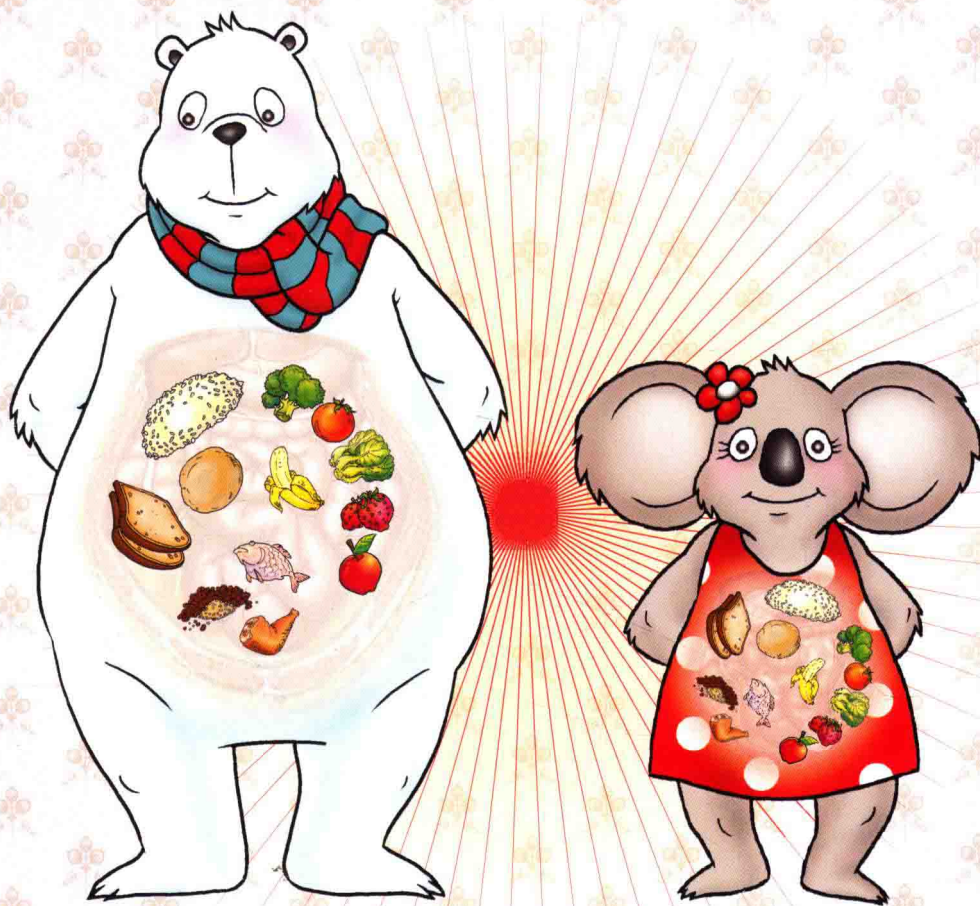
“首先，你不要再吃叶子了。我们需要吃多种多样的食物。”阿酷回答说。

“不再吃叶子了，那吃什么呢？”卡姆笑着问。她很开心，因为她根本就不喜欢吃叶子。

“我们可以吃水果、鱼，还可以喝很多水。”阿酷答道。

“但是我们不能只吃那些啊，我们可以吃椰子肉，喝椰子汁吗？”卡姆又问。

“可以啊，卡姆。果汁对我们的骨骼很有益处，可以帮助我们长得又高又壮！”阿酷回答说。



“除了那些，我们还需要吃一些食物，一些可以长期给我们提供能量的食物，比如土豆和米饭。”阿酷说。

“但是，阿酷，那样我们就需要吃太多的食物了。可是我的身体很小，吃不了那么多啊！”卡姆有些担忧地说。

卡姆的胃比阿酷的小，不能跟阿酷一样吃那么多食物。

“卡姆，那不算多。为了营养均衡，那些食物都需要吃。每种食物你只需吃一点儿就可以了。”阿酷解释说。

阿酷爱吃鱼，而且他总是想吃鱼。妈妈总是对他说，他可以把鱼作为正餐的一部分，然后再吃些其他的健康食物，因为那些食物都是身体必需的。



“对，阿酷，我们每天至少需要吃五种水果和蔬菜！”卡姆突然说道。

“为什么呢？”阿酷问。

“那些果蔬对身体有好处啊。它们可以让你感觉到舒服，还可以给身体提供能量呢。”卡姆解释说。

“比如说香蕉吧，我喜欢吃香蕉，而香蕉也可以给我们提供能量。”阿酷说。

“说得没错，阿酷。水果和蔬菜的种类有很多，每一种都有不同的味道。哦，对了，你知道彩虹的各种颜色吗？也有跟彩虹的每一种颜色相同的水果和蔬菜哦！”卡姆说。

阿酷迷茫了，跟彩虹的每一种颜色相同的水果和蔬菜是什么样子的呢？他思考着。



“阿酷，我们可以吃蛋糕吗？我妈妈总会给我做漂亮的蛋糕，她还教过我怎么做蛋糕呢。我可以做蛋糕吃吗？”卡姆问。

“卡姆，你还会听妈妈的话啊？”阿酷感到有些惊讶。

“对啊，我喜欢的事就会听！可是我妈妈还说，吃太多蛋糕对身体不好。蛋糕里面有太多的油脂和糖分，吃了会长胖的。而且，糖吃多了对牙齿也不好。”卡姆回答说。

“但是，如果你玩了很久的游戏、做了很多运动的话，就可以多吃点儿蛋糕了！”阿酷说。

卡姆笑了起来。她想，如果她做了很多的运动，那就可以把所吃的蛋糕里面的油脂和糖分消耗掉，这样的话她就可以再吃点儿蛋糕了，但是也不能吃得太多。



一整天，阿酷和卡姆都在谈论食物和运动的重要性，他们还计划好第二天的三餐要吃什么呢。

只要想到食物他们就很开心，他们都喜欢新鲜的食物，也会一起尝试着吃不同的食物。

阿酷很兴奋，他期待着吃一些不同的水果和蔬菜，而且那些水果和蔬菜有像彩虹那样的颜色呢。



第二天，阿酷和卡姆一起床就开始做伸展运动，然后才吃早餐。

早餐过后，他们休息了一会儿，就又去跑步了。

这一次，他们都比昨天坚持得久，而且都完成了比赛，但是阿酷没有卡姆跑得快。

“卡姆，为什么我没有你跑得快呢？”阿酷问道。

“因为你平时很少运动，所以唤醒你的肌肉需要更长的时间。如果你经常运动的话，就可以跟我跑得一样快了。”卡姆笑着说。

她觉得让阿酷多做些运动是个好主意，因为那意味着她可以玩得更久一点儿。

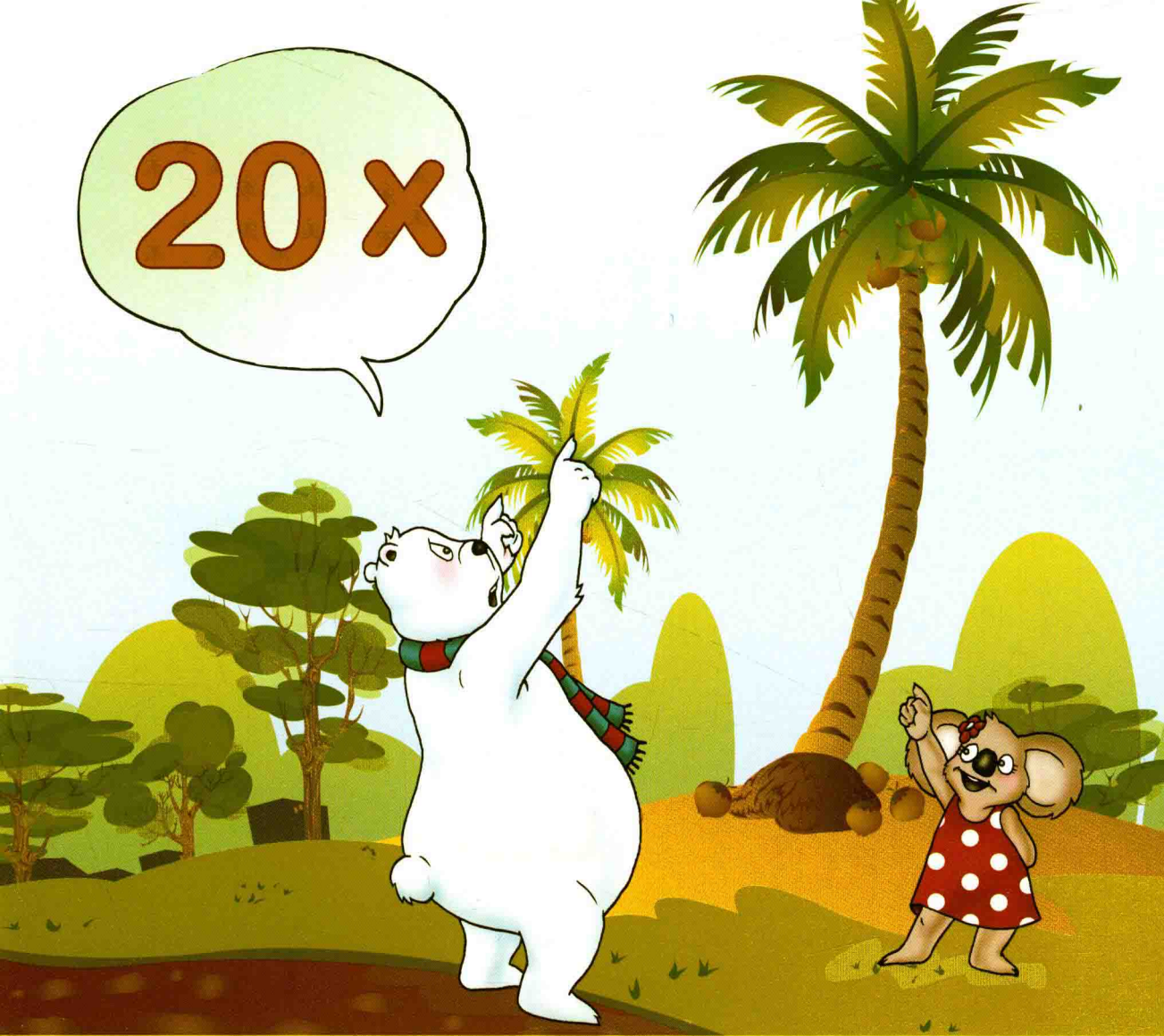


“阿酷，我想跟你一样强壮，但是怎么可能呢？我的个子比你矮那么多！”卡姆说。

“你也可以变强壮的，这和个头儿大小可没有关系。强壮就是你的肌肉要有力量，你可以吃一些健康的食物，比如鱼和牛奶，然后每天做一些运动，这样你就能变强壮了。”阿酷说。

接着，阿酷提议道：“如果你能帮助我跑得更快，我就可以帮助你变得更强壮。”

“好啊，那我们先吃午餐吧。”卡姆回答说。



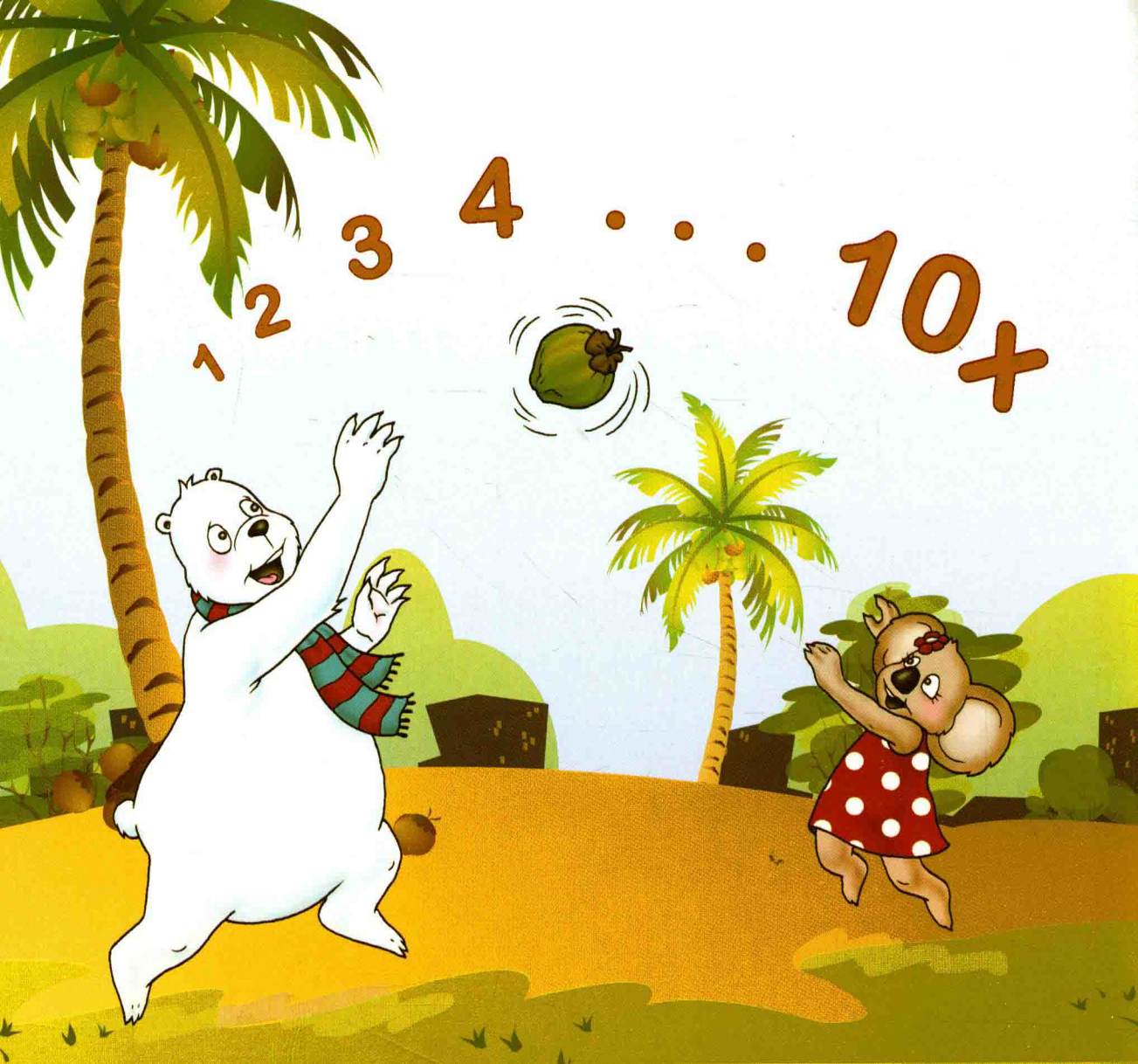
午餐后，他们又开始做伸展运动。现在，阿酷已经慢慢喜欢做伸展运动了。

做完运动后，卡姆休息了一会儿，阿酷则去挑选了一些椰子。

“卡姆，我们来玩抓椰子的游戏吧，这个游戏可以帮助你锻炼手臂的肌肉。”阿酷说。

“我们一共要做二十次。哈哈，这样我们还可以学习数数呢！”阿酷激动地说。

卡姆也很兴奋。就这样，他们开始玩了起来。



“抓住它，卡姆！……那个！”阿酷喊道。

卡姆抓住了椰子，然后扔给阿酷。这样大约玩了五次，卡姆的手臂开始累了，但是她还是开心地玩着。

“阿酷，我感觉手臂有点儿累了。”卡姆轻声说道。

“没关系，卡姆，那我们就只玩十次吧。我们可以慢慢来，每次玩都可以比上一次更有劲儿。”阿酷说。