

这是怎么回事？

食物是怎么回事？

[德] 西维亚·贝克 - 普勒斯特尔 著

[德] 桑德拉·海克斯 绘

朱雯霏 郭 萌 译



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

这是怎么回事？

食物是怎么回事？

[德] 西维亚·贝克 - 普勒斯特尔 著

[德] 桑德拉·海克斯 绘

朱雯霏 郭 萌 译

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是怎么回事? / (德) 贝克-普勒斯特尔著 ; (德) 海克斯绘 ;
朱雯霏, 郭萌译. -- 北京 : 科学普及出版社, 2015

(这是怎么回事?)

ISBN 978-7-110-08804-3

I . ①食… II . ①贝… ②海… ③朱… ④郭… III . ①食品科
学-青少年读物 IV . ① TS201-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 280977 号

Becker-Pröbstel/Reckers, WIE IST DAS MIT...DEM ESSEN

©2009 by Gabriel Verlag (Thienemann Verlag GmbH), Stuttgart/Wien.

著作权合同登记号: 01-2012-5795

版权所有 侵权必究

出 版 人 苏 青

策划编辑 肖 叶

责任编辑 郭 璟

封面设计  书袋熊

责任校对 林 华

责任印制 马宇晨

法律顾问 宋润君

科学普及出版社出版

<http://www.cspbooks.com.cn>

北京市海淀区中关村南大街16号 邮编: 100081

电话: 010-62173865 传真: 010-62179148

科学普及出版社发行部发行

北京盛通印刷股份有限公司

*

开本: 720毫米×1000毫米 1/16 印张: 7.25 字数: 115千字

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-110-08804-3/TS · 127

印数: 1-10000册 定价: 17.80元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

目录

合理膳食——孩子的游戏？	5
我们的食物是从哪里来的？	9
芝士汉堡不是在快餐店里长出来的	10
基本食品的来源和生产	10
关于农场和有机食品	12
从奶牛到玻璃瓶	15
基本食品有哪些用途	16
面包——全世界都在食用的重要食物	18
速食食品	22
食物自己做，聪明乐趣多	23
食谱：自制小面包	24
对食物的偏好和厌恶是如何产生的？	25
安娜的生日	26
我们的味觉	28
你知道什么是“鲜味”吗？	29
你只吃你认识的东西	31
口味是训练出来的	32
共同进餐	33
我们什么时候吃东西，我们为什么不吃某些东西	36
让食物和饮料带来更多乐趣	39

学会吃水果和蔬菜	41
----------	----

食物金字塔——怎么吃最营养	45
----------------------	----

菲利克斯与馋嘴教授探索金字塔之谜	46
------------------	----

合适的汽油	47
-------	----

吃什么是什么	48
--------	----

消化从口腔开始	49
---------	----

金字塔——你的每日饮食拼图	50
---------------	----

金字塔拼图让你吃得更聪明	51
--------------	----

用手量食物	52
-------	----

每天食用 5 份水果和蔬菜	54
---------------	----

正确的食物搭配	54
---------	----

全家一周饮食计划	58
----------	----

营养物质——你身体所需的一切物质	59
------------------	----

甜食与儿童食品	63
----------------	----

雅各布梦见糖果乐园	64
-----------	----

享受美味	64
------	----

早餐是最重要的一餐！	67
------------	----

甜食吃多少？	69
--------	----

如何使用零食箱？	70
----------	----

儿童食品是怎么回事？	71
------------	----

你可以吃这些东西来代替甜食	73
---------------	----

过多食用甜食会造成什么后果？	74
----------------	----

什么是“焦耳”？	76
----------	----

看一看——这么多糖! 79

食谱：水果巧克力烙饼丝 80

美丽 - 苗条 - 厌食症 83

丽莎与时光机 84

饿还是馋? 84

梦想成为芭比 86

关于骨头的轻重 86

什么是美? 88

易瘦体质与易胖体质 89

小胖子丑吗? 90

营养咨询师 91

饮食账单 92

用蜗牛的速度细嚼慢咽 93

太胖还是太瘦? 93

不同的饮食类型——素食者、完全素食者…… 95

丽欧尼和扬在动物园 96

正确的饮食和错误的饮食 98

不要吃太多肉 99

什么是节食? 100

素食者吃什么? 101

布丁素食者 102

生素食——人类最原始的食物 104

喝水让你精力充沛 105

人有时候也可以不吃饭——斋戒	106
快餐	107
快餐食谱：炸香肠肉串，配菜：烤土豆和凝乳奶酪酱	107
家庭饮食中的乐趣	110
给父母的话	110
父母是孩子的榜样	110
固定的口味还是大杂烩？	111
一起做决定很重要	111
共同进餐让家人团结在一起	112
餐桌上的拉锯战是怎么形成的？	113
如果餐桌上的拉锯战无休无止	114
我的孩子不吃某样菜	114
我孩子的饮食习惯很奇特	115
你能做些什么	115

这是怎么回事？

食物是怎么回事？

〔德〕西维亚·贝克 - 普勒斯特尔 著

〔德〕桑德拉·海克斯 绘

朱雯霏 郭 萌 译

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

食物是怎么回事? / (德) 贝克-普勒斯特尔著; (德) 海克斯绘;
朱雯霏, 郭萌译. -- 北京: 科学普及出版社, 2015

(这是怎么回事?)

ISBN 978-7-110-08804-3

I. ①食… II. ①贝… ②海… ③朱… ④郭… III. ①食品科
学-青少年读物 IV. ①TS201-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第280977号

Becker-Pröbstel/Reckers, WIE IST DAS MIT...DEM ESSEN

©2009 by Gabriel Verlag (Thienemann Verlag GmbH), Stuttgart/Wien.

著作权合同登记号: 01-2012-5795

版权所有 侵权必究

出版人 苏 青
策划编辑 肖 叶
责任编辑 郭 璟
封面设计  书袋熊
责任校对 林 华
责任印制 马宇晨
法律顾问 宋润君

科学普及出版社出版

<http://www.cspbooks.com.cn>

北京市海淀区中关村南大街16号 邮编: 100081

电话: 010-62173865 传真: 010-62179148

科学普及出版社发行部发行

北京盛通印刷股份有限公司

*

开本: 720毫米×1000毫米 1/16 印张: 7.25 字数: 115千字

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-110-08804-3/TS·127

印数: 1-10000册 定价: 17.80元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

目录

合理膳食——孩子的游戏？	5
我们的食物是从哪里来的？	9
芝士汉堡不是在快餐店里长出来的	10
基本食品的来源和生产	10
关于农场和有机食品	12
从奶牛到玻璃瓶	15
基本食品有哪些用途	16
面包——全世界都在食用的重要食物	18
速食食品	22
食物自己做，聪明乐趣多	23
食谱：自制小面包	24
对食物的偏好和厌恶是如何产生的？	25
安娜的生日	26
我们的味觉	28
你知道什么是“鲜味”吗？	29
你只吃你认识的东西	31
口味是训练出来的	32
共同进餐	33
我们什么时候吃东西，我们为什么不吃某些东西	36
让食物和饮料带来更多乐趣	39

学会吃水果和蔬菜	41
----------	----

食物金字塔——怎么吃最营养	45
----------------------	----

菲利克斯与馋嘴教授探索金字塔之谜	46
------------------	----

合适的汽油	47
-------	----

吃什么是什么	48
--------	----

消化从口腔开始	49
---------	----

金字塔——你的每日饮食拼图	50
---------------	----

金字塔拼图让你吃得更聪明	51
--------------	----

用手量食物	52
-------	----

每天食用 5 份水果和蔬菜	54
---------------	----

正确的食物搭配	54
---------	----

全家一周饮食计划	58
----------	----

营养物质——你身体所需的一切物质	59
------------------	----

甜食与儿童食品	63
----------------	----

雅各布梦见糖果乐园	64
-----------	----

享受美味	64
------	----

早餐是最重要的一餐！	67
------------	----

甜食吃多少？	69
--------	----

如何使用零食箱？	70
----------	----

儿童食品是怎么回事？	71
------------	----

你可以吃这些东西来代替甜食	73
---------------	----

过多食用甜食会造成什么后果？	74
----------------	----

什么是“焦耳”？	76
----------	----

看一看——这么多糖! 79

食谱: 水果巧克力烙饼丝 80

美丽 - 苗条 - 厌食症 83

丽莎与时光机 84

 饿还是馋? 84

 梦想成为芭比 86

 关于骨头的轻重 86

 什么是美? 88

 易瘦体质与易胖体质 89

 小胖子丑吗? 90

 营养咨询师 91

 饮食账单 92

 用蜗牛的速度细嚼慢咽 93

太胖还是太瘦? 93

不同的饮食类型——素食者、完全素食者…… 95

丽欧尼和扬在动物园 96

 正确的饮食和错误的饮食 98

 不要吃太多肉 99

 什么是节食? 100

 素食者吃什么? 101

 布丁素食者 102

 生素食——人类最原始的食物 104

 喝水让你精力充沛 105

人有时候也可以不吃饭——斋戒	106
快餐	107
快餐食谱：炸香肠肉串，配菜：烤土豆和凝乳奶酪酱	107
家庭饮食中的乐趣	110
给父母的话	110
父母是孩子的榜样	110
固定的口味还是大杂烩？	111
一起做决定很重要	111
共同进餐让家人团结在一起	112
餐桌上的拉锯战是怎么形成的？	113
如果餐桌上的拉锯战无休无止	114
我的孩子不吃某样菜	114
我孩子的饮食习惯很奇特	115
你能做些什么	115

合理膳食—— 孩子的游戏？

胡萝卜当然不是从罐头里长出来的，可是它们是从哪里来的呢？我们的食物都是从哪里来的？它们能做成什么？我们为什么这么爱吃甜食，却不爱吃蔬菜？食物究竟有没有健康和 unhealthy 之分？食物搭配不合理会怎么样？吃喝与你的成绩有什么关系？芭比娃娃漂亮吗？她能站得住吗？什么是布丁素食者？这些问题的答案都能在这本书里找到。

我还会告诉你，如何依据你个人的口味选择最佳的食物搭配，能让你像爱因斯坦一样聪明健康，年老了以后依然牙齿坚固、骨骼坚固。你在餐桌上总是会因为饭菜和父母争执不下吗？这再也不是问题了，因为看完这本书，你就是家里的饮食专家。你一定觉得难以置信，但就是这么简单。

吃什么？吃多少？多久吃一次？这些问题其实很重要，当你不知道如何决定的时候，也许就会这样问自己。你的背包里明明有奶酪全麦面包，可是课间休息的时候你还是情愿去学校小卖部买巧克力和果汁。你的爸爸妈妈正在等你回家吃蔬菜烤

馅饼，但你可能更喜欢和朋友们一起大吃汉堡。你的奶奶说，你还得吃些健康的东西，她把一盘丰富的水果沙拉推到你面前，可你这时只想一个人安安静静地捧着一袋薯片看电视。你现在也许正在拨弄盘子里那些绿色的菜叶吧，因为你不想让奶奶伤心。你有时感到很气恼，因为你越长越胖，却总也不见长高。

你一定经历过这些情况，而且它们还在不断地发生。但你可以学会更好地处理这些情况。你会发现并没有那么难，因为最终你会知道：正确的饮食会带来很多乐趣，让你吃得更美味，成长得更健康！这就是我在这本书中想要告诉你的。

我们的食物是
从哪里来的？





芝士汉堡不是在快餐店里长出来的

“哦耶，我们可以带上保尔喽！”罗宾兴奋地叫嚷着。

“只要保尔有兴趣，他爸妈也允许就行。”马舍克太太一边亲切地说，一边穿上她的夹克。

“去农场买东西？”保尔惊奇地问道。“是啊，我们经常去。那里有一个农场商店，什么动物都能瞧见。来吧，我们问问你妈妈允不允许。”罗宾说。



基本食品的来源和生产

在农场，有很多人生产和销售我们每天吃的基本食品，包括粮食，像小麦、大米；荚果，像大豆、扁豆和豌豆；鱼；肉；牛奶和鸡蛋。猪和牛为我们提供肉和香肠；奶牛为我们提供牛奶，我们还可以用牛奶做成奶酪、酸奶、黄油、奶油和炼乳；鸡会生蛋，你一定也爱吃鸡肉；羊毛可以用来织毛衣，羊肉、羊奶和羊奶酪也很美味。

正当两个孩子给保尔的妈妈打电话时，马舍克太太已经把汽车从车库里开出来了……

很快到达目的地，车门被飞快地打开了，罗宾跳了出来。