

全新升级幼儿注音版
uan xin sheng ji you er zhu yin ban
开 创 阅 读 新 模 式



十万个为什么

健康的饮食



全新升级幼儿注音版
uan xin sheng ji you er zhu yin ban

十万个为什么

健康的饮食



旅游教育出版社

责任编辑：潘丽杰

图书在版编目(CIP)数据

健康的饮食 / 韩文杰主编. — 北京：旅游教育出版社, 2013.6

(全新升级幼儿注音版十万个为什么)

ISBN 978-7-5637-2655-4

I. ①健… II. ①韩… III. ①合理营养 - 少儿读物②
饮食卫生 - 少儿读物 IV. ①R151.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第121567号

全新升级幼儿注音版
Quan Xin Sheng Ji You Er Zhu Yin Ban

健康的饮食

十万个为什么

韩文杰 主编

出版单位

旅游教育出版社

地 址

北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编

100024

发行电话

(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)

本社网址

www.tepcb.com

E-mail

tepx@163.com

印刷单位

北京盛源印刷有限公司

经销单位

新华书店

开 本

889 × 1092 1/16

印 张

48

字 数

350千字

版 次

2013年8月第1版

印 次

2013年8月第1次印刷

定 价

110.40元

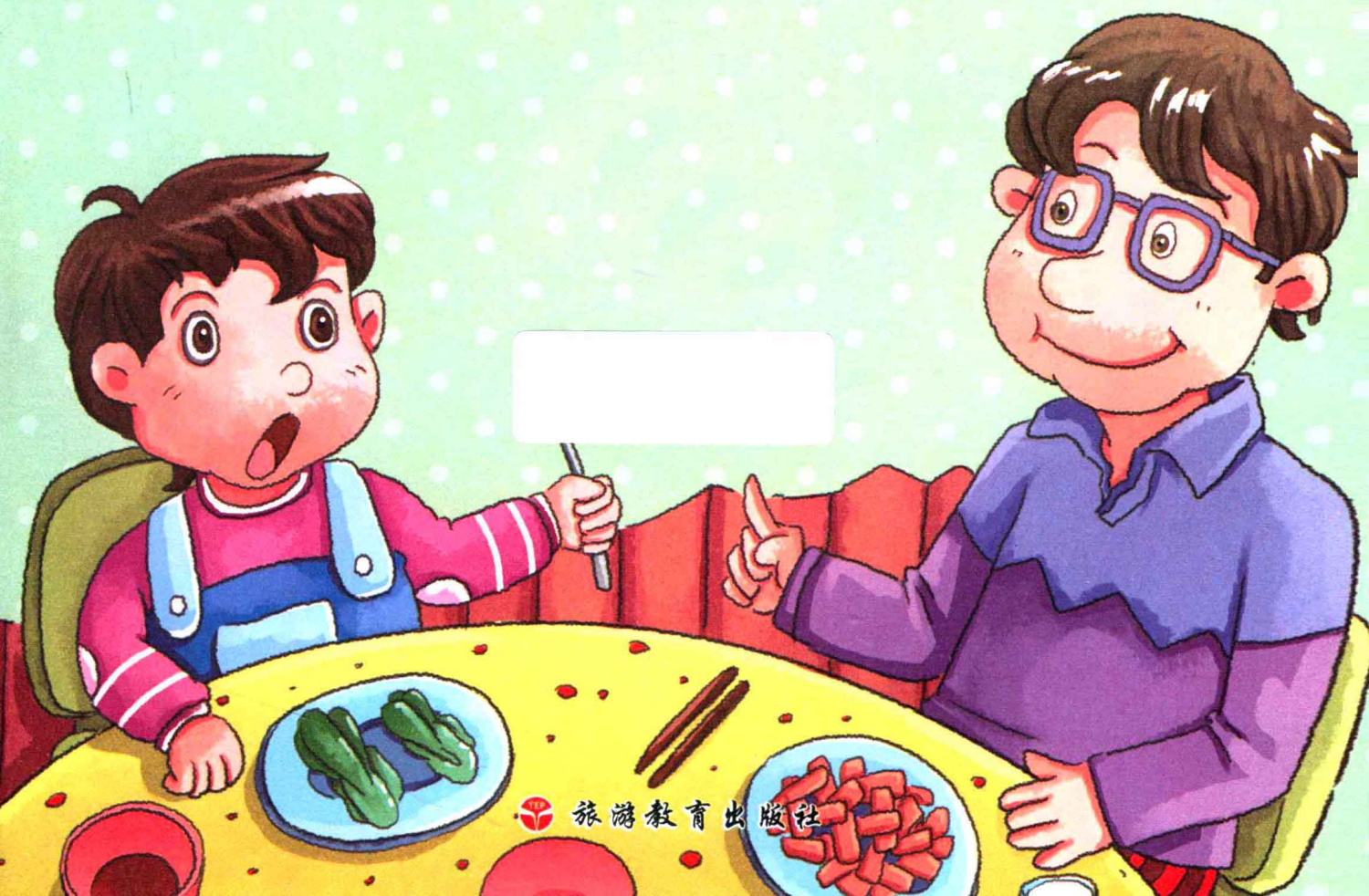
如有质量问题 请联系调换 电话: 010-85868666



全新升级幼儿注音版
uan xin sheng ji you er zhu yin ban

十万个为什么

健康的饮食



旅游教育出版社

责任编辑：潘丽杰

图书在版编目(CIP)数据

健康的饮食 / 韩文杰主编. — 北京: 旅游教育出版社, 2013.6

(全新升级幼儿注音版十万个为什么)

ISBN 978-7-5637-2655-4

I. ①健… II. ①韩… III. ①合理营养 - 少儿读物②
饮食卫生 - 少儿读物 IV. ①R151.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第121567号

全新升级幼儿注音版 健康的饮食

Quan Xin Sheng Ji You Er Zhu Yin Ban

十万个为什么

韩文杰 主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)
本社网址	www.tepqb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京盛源印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	889 × 1092 1/16
印 张	48
字 数	350 千字
版 次	2013 年 8 月第 1 版
印 次	2013 年 8 月第 1 次印刷
定 价	110.40 元

如有质量问题 请联系调换 电话: 010-85868666

此为试读 需要完整PDF请访问: www.ezhang.com



目录

健康的饮食



- 6 为什么吃好早饭很重要?
- 7 为什么饭后不能剧烈运动?
- 8 为什么汉堡包和薯条不能多吃?
- 9 为什么要少吃零食?
- 10 为什么要常喝白开水?
- 11 冰箱里的饭菜为什么要加热后才能吃?
- 12 看图辨字【游戏】
- 13 带“电”的名字【游戏】
- 14 蔬菜为什么要洗好后再切?
- 15 酸奶是放坏了的牛奶吗?
- 16 为什么烧焦的肉不能吃?
- 17 为什么没熟的西红柿不能吃?
- 18 为什么儿童不宜喝浓茶?
- 19 为什么不能多吃甜食?
- 20 为什么多吃蔬菜有益健康?
- 21 为什么不能生吃鸡蛋?
- 22 吃鱼头会越来越聪明吗?
- 23 为什么不能用报纸包食品?
- 24 对称的图形【游戏】
- 25 大小不同【游戏】
- 26 为什么不能用饮料瓶装食用油?
- 27 为什么不能吃太咸的食物?
- 28 为什么不能暴饮暴食?
- 29 为什么冰淇淋不解渴?
- 30 为什么不能多吃口香糖?
- 31 为什么不能用茶水服药?
- 32 为什么海鲜不能和酸性水果一起吃?
- 33 为什么新鲜水果不能长时间浸泡?
- 34 为什么不能空腹喝牛奶?



35 为什么反复烧开的水不能喝?

36 为什么肚子疼【游戏】

37 绕口令【游戏】

38 为什么饭后不宜多喝茶?

39 为什么不能食用鲜木耳?

40 为什么不能喝太烫的粥?

41 剧烈运动后为什么不能马上喝水?

42 为什么不能空腹喝豆浆?

43 为什么要多吃含铁的食物?

44 为什么多吃萝卜有益于身体健康?

45 发烧时为什么要多喝开水?

46 早上起床后为什么要喝杯水?

47 为什么喝姜汤可以驱寒?

48 小搭档【游戏】

50 为什么水果放进冰箱前最好先别洗?



51 热好的牛奶表面为什么会有一层皮?

52 为什么常嗑瓜子对身体好?

53 为什么食醋有益于健康?

54 为什么不能多喝汽水?

55 为什么不能经常吃方便面?

56 为什么冰淇淋不能一次吃太多?

57 为什么不能吃隔夜的剩白菜?

58 为什么要少吃爆米花?

59 为什么牛奶不宜煮太长时间?

60 使用的工具【游戏】

61 剪纸制作【游戏】

62 为什么大米不能反复淘?

63 为什么不能挑食?

64 为什么要常吃海带?

65 为什么不能不吃肉?

66 为什么要多吃豆制品?



- 67 为什么要吃熟透的螃蟹？
68 为什么要少吃松花蛋？
69 为什么食物不宜反复解冻？
70 为什么不能多吃味精？
71 为什么不能吃太多的橘子？

72 不怕水的纸巾【游戏】

73 倒不满的啤酒杯【游戏】

- 74 为什么不能边吃饭边喝水？
75 为什么要经常喝水？

76 为什么不能总喝纯净水？

77 为什么要多吃鱼？

78 鸡蛋为什么不能多吃？

79 为什么肥肉和瘦肉都要吃？

80 为什么苹果要带着皮吃？

81 为什么红薯具有保健价值？

82 为什么最好用开水煮饭？

83 为什么睡前喝牛奶好？

84 鸡蛋变胖了【游戏】

85 制作水果醋【游戏】

86 为什么吃芹菜有益于身体健康？

87 为什么要多吃花生？



88 为什么夏天要多吃西瓜？

89 为什么多吃葡萄对身体好？

90 为什么吃泡菜对身体有好处？

91 为什么食盐能防止食物腐烂？

92 为什么常吃钙片还会缺钙？

93 为什么儿童不宜喝咖啡？

94 智力游戏【游戏】

95 切蛋糕【游戏】

96 为什么不能喝生水？





为什么吃好早饭很重要？

zǎo shang mā ma gěi yún yun zhǔn bèi le fēng shèng de zǎo cān kě shì yún yun zhǐ chī le
早上，妈妈给芸芸准备了丰盛的早餐，可是芸芸只吃了

yì xiǎo kuài miàn bāo mā ma yáo yáo tóu shuō zhè zěn me xíng ya nǐ chī de tài shǎo la
一小块面包。妈妈摇摇头说：“这怎么行呀！你吃得也太少啦！”

xiàn zài zhèng shì zhǎng shēn tǐ de shí hou zǎo fàn kě bù néng mǎ mǎ hū hū wǒ men rén tǐ
现在正是长身体的时候，早饭可不能马马虎虎！我们人体

shàng wǔ xiāo hào de néng liàng shì quán tiān de 40% rú guǒ zǎo fàn chī bu hǎo dào le 10
上午消耗的能量是全天的40%，如果早饭吃不好，到了10

diǎn yǐ hòu zǎo fàn lǐ miàn de yǎng liào jiù bù néng mǎn zú shēn tǐ de xū yào le cháng qī
点以后，早饭里面的养料就不能满足身体的需要了。长期

zhè yàng xià qù huì yǐng xiǎng shēn tǐ jiàn kāng de 。
这样下去，会影响身体健康的。”

大开眼界

一日三餐应该定时定量，并且遵循“早吃好、午吃饱、晚吃少”的原则。如果饮食不合理，不仅容易造成营养不良、记忆力减退，而且会为胆结石、胃溃疡等疾病种下病根。



为什么饭后不能剧烈运动?

xiǎo bái tù wǎn shàng chī le liǎng gēn hú luó bo hé yì kē dà bái cài gāng chī wán fàn
 小白兔晚上吃了两根胡萝卜和一棵大白菜，刚吃完饭，
 jiù bèng bèng tiào tiào de hé xiǎo dai shǔ bǐ tiào yuǎn qù le bù yí huì er tā tū rán jué de
 就蹦蹦跳跳地和小袋鼠比跳远去了。不一会儿，它突然觉得
 dù zi téng tǎng zài dì shàng zhí dǎ gǔn xiǎo dai shǔ gǎn máng jiào lái le bái tù mā ma bái
 肚子疼，躺在地上直打滚。小袋鼠赶忙叫来了白兔妈妈。白
 tù mā ma xīn téng de duì xiǎo bái tù shuō hái zi nǐ gāng chī wán fàn jiù zuò jù
 兔妈妈心疼地对小白兔说：“孩子，你刚吃完饭就做剧
 liè yùn dòng zhè yàng huì ràng běn lái yīng gāi gòng yīng dào xiāo huà qì guān de
 烈运动，这样会让本来应该供应到消化器官的
 xuè yè fēn sǎn dào quán shēn de qí tā jī ròu zhōng qù cháng wèi zhōng
 血液，分散到全身的其他肌肉中去。肠胃中
 de xuè yè jiǎn shǎo le jiù huì gěi xiāo huà xī shōu dài lái kùn nán tóng shí jù liè yùn dòng
 的血液减少了，就会给消化吸收带来困难。同时，剧烈运动
 hái huì ràng zhuāng mǎn shí wù de cháng wèi shòu dào zhèn dòng dù zi zěn me huì bù
 还会让装满食物的肠胃受到震动，肚子怎么会不
 téng ne
 疼呢！”

大开眼界

小朋友，饭后我们的胃里装满了食物，即使是很轻微的运动也会使胃受到振荡，所以一般至少应该过半小时之后才可进行适量运动。





为什么汉堡包和薯条不能多吃?

dōngdong fēi cháng xǐ huan chī hàn bǎo bāo hé zhá shǔ tiáo měi cì lù guò kuài cān diàn tā
东东非常喜欢吃汉堡包和炸薯条，每次路过快餐店，他
zǒng shì nào zhe yào qù chī mā ma tí xǐng tā shuō nà xiē kě dōu shì lā jī shí pǐn bù
总是闹着要去吃。妈妈提醒他说：“那些可都是垃圾食品，不
néng duō chī yao dōngdong bù fú qì de shuō mā ma piàn rén hàn bǎo hé shǔ tiáo duō
能多吃哟！”东东不服气地说：“妈妈骗人！汉堡和薯条多
xiāng ya mā ma jì xù nài xīn de jiě shì dào zhè xiē dōu shǔ yú gāo rè liàng gāo zhī
香呀！”妈妈继续耐心地解释道：“这些都属于高热量、高脂
fáng de shí pǐn chī duō le wǒ men shēn tǐ lì jiù huì jī lěi dà liàng de néng liàng hé zhī fáng
肪的食品。吃多了我们身体里就会积累大量的能量和脂肪，
huì dǎo zhì féi pàng hé yíng yǎng bù jūn héng zhè duì nǐ de shēn tǐ fēi cháng bù hǎo
会导致肥胖和营养不均衡。这对你的身体非常不好！”

大开眼界

人每天都需要摄入多种元素，其中有4类食物是不可缺少的，即五谷、蔬菜、乳类和肉类，它们会为人提供水分、糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和纤维素等，所以，小朋友们一定不要挑食哦！



为什么

要少吃

零食?



mā ma dài lín lín dào chāo shì gòu wù lín lín kàn dào hǎo duō zì jǐ xǐ huān de líng shí
妈妈带琳琳到超市购物，琳琳看到好多自己喜欢的零食，

bù yí huì er jiù bào mǎn le huái mā ma kàn dào hòu shēng qì de shuō kuài fàng xià
不一会儿就抱满了怀。妈妈看到后生气地说：“快放下！”

lín lín juē qǐ zuǐ wèi shén me ya zhè xiē dōu shì wǒ xǐ huān chī de mā ma nài xīn
琳琳撅起嘴：“为什么呀？这些都是我喜欢吃的！”妈妈耐心

de shuō hái zi duō chī líng shí duì nǐ de shēn tǐ kě shì méi yǒu yí diǎn er hǎo chu de
地说：“孩子，多吃零食对你的身体可是没有一点儿好处的，

nǐ zhī dào ma líng shí zhōng de yíng yǎng chéng fèn hěn dī
你知道吗，零食中的营养成分很低，

tā mǎn zú bù liǎo rén tǐ shēng zhǎng suǒ bì xū de yíng yǎng
它满足不了人体生长所必需的营养。

ér qiě líng shí chī duō le nǐ jiù bù hǎo hao chī fàn le
而且零食吃多了，你就不好好吃饭了，

zhè yě huì ràng nǐ yíng yǎng bù liáng de
这也会让你营养不良的！”

大开眼界

小朋友，薯片等膨化食品吃起来味道不错，但是你们知道吗，这类食品含铅量比较高，如果人体血液中含铅量高的话，就会影响神经系统、消化系统和造血系统。此外，碳酸饮料和乳酸饮料等也要少喝哦！



为什么 要常喝

白开水？



dòu dòu hé lín lín shì tóng zhuō dòu dòu fēi cháng xǐ huān hē yǐn liào dàn shì tā fā xiàn
豆豆和林林是同桌。豆豆非常喜欢喝饮料，但是她发现
lín lín zǒng shì yòng yí gè xiǎo shuǐ hú jiē bái kāi shuǐ hē dòu dòu shuō lín lín nǐ de
林林总是用一个小水壶接白开水喝。豆豆说：“林林，你的
bái kāi shuǐ yì diǎn er wèi dào dōu méi yǒu kě bù rú wǒ de yǐn liào hǎo hē lín lín yì
白开水一点儿味道都没有，可不如我的饮料好喝！”林林一

大开眼界

小朋友，我们不但不能喝生水，而且喝水不要喝得太快、太多。喝得太快，会使血容量急剧增加，加重心脏负担；喝得太多，会使胃扩张，加重胃的负担。

běn zhèng jīng de shuō wǒ kě shì wèi zì jǐ de jiàn kāng zhuó
本正经地说：“我可是为自己的健康着
xiǎng mā ma shuō bái kāi shuǐ zuì yǒu lì yú rén tǐ jiàn kāng
想。妈妈说，白开水最有利于人体健康、
zuì róng yì bèi rén tǐ xī shōu yǐn liào suī rán hǎo hē dàn
最容易被人体吸收。饮料虽然好喝，但
shì hán yǒu gè zhǒng xiāng liào sè sù hé tián wèi sù zhè xiē
是含有各种香料、色素和甜味素，这些

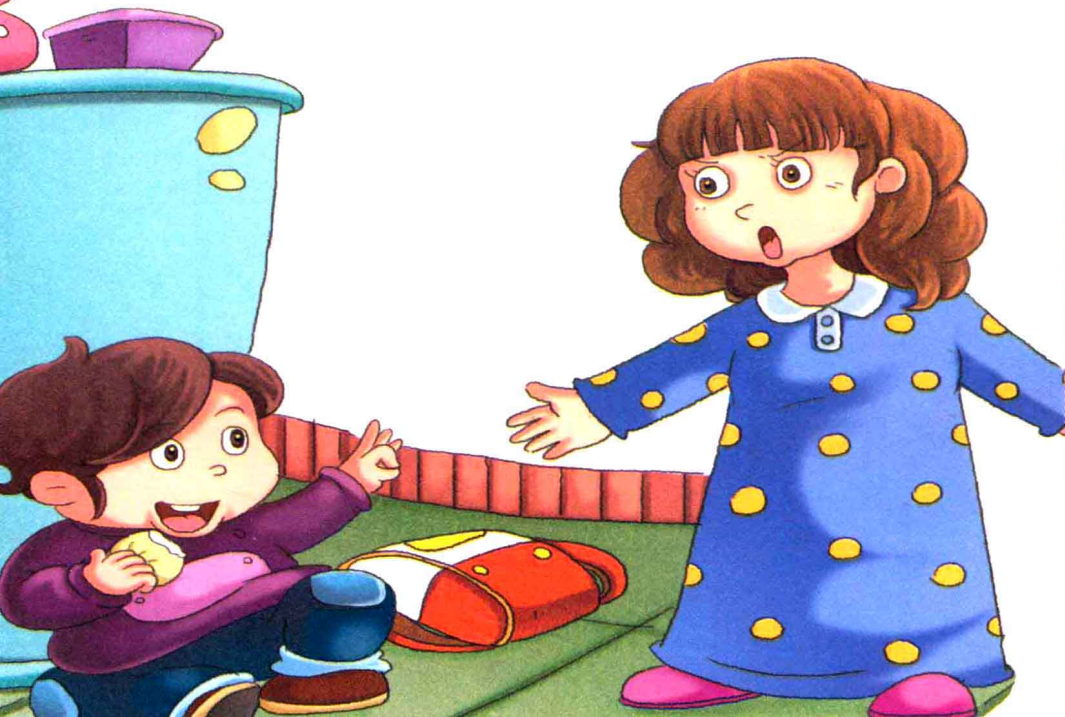
dōu shì duì wǒ men de shēn tǐ yǒu hài de dòu dòu tīng le xiū hóng le liǎn
都是对我们的身体有害的！”豆豆听了，羞红了脸。

冰箱里的饭菜为什么 要加热后才能吃?

fàng xué hòu xiǎo míng yí huí jiā jiù dǎ kāi bīng xiāng ná qǐ lǐ miàn de bāo zi láng
放学后，小明一回家就打开冰箱，拿起里面的包子，狼
tūn hǔ yàn de chī qǐ lái mā ma jí máng zǔ zhǐ dào hái zi bāo zi yào jiā rè yǐ hòu
吞虎咽地吃起来。妈妈急忙阻止道：“孩子，包子要加热以后
cái néng chī xiǎo míng bù yǐ wéi rán de shuō mā ma xiàn zài kě shì xià tiān chī diǎn
才能吃！”小明不以为然地说：“妈妈，现在可是夏天，吃点
lěng dōng xī hái qū shǔ ne mā ma shuō nǐ cuò le bù guǎn shì dōng tiān hái shì xià
冷东西还祛暑呢！”妈妈说：“你错了！不管是冬天还是夏
tiān cóng bīng xiāng lǐ ná chū lái de fàn cài dōu bù néng zhí jiē chī suī rán bīng xiāng lǐ de
天，从冰箱里拿出来出来的饭菜都不能直接吃！虽然冰箱里的
wēn dù hěn dī dàn tā zhǐ néng yì zhì xì jūn de dà liàng fán zhí bìng bù néng jiāng xì jūn shā
温度很低，但它只能抑制细菌的大量繁殖，并不能将细菌杀
sǐ yǒu yì xiē xì jūn bǐ fang shuō shāng hán gǎn jūn cháng yán gǎn jūn děng jiù suàn shì
死。有一些细菌，比方说伤寒杆菌、肠炎杆菌等，就算是
zài bīng xuě lǐ yě huì zhì shǎo shēng cún sān gè yuè ne
在冰雪里也会至少生存三个月呢！”

大开眼界

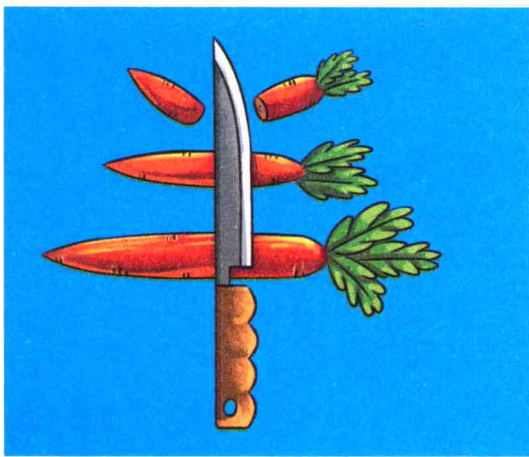
小朋友，黄瓜、青椒在冰箱中放久了，会变黑、变软、变味。这是因为冰箱里存放的温度一般为4℃~6℃左右，而储存黄瓜的适宜温度为10℃~12℃，青椒为7℃~8℃，所以它们不宜在冰箱中久存。



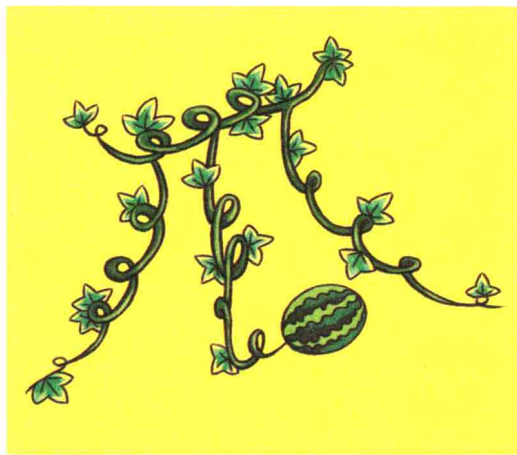


看 图 辨 字

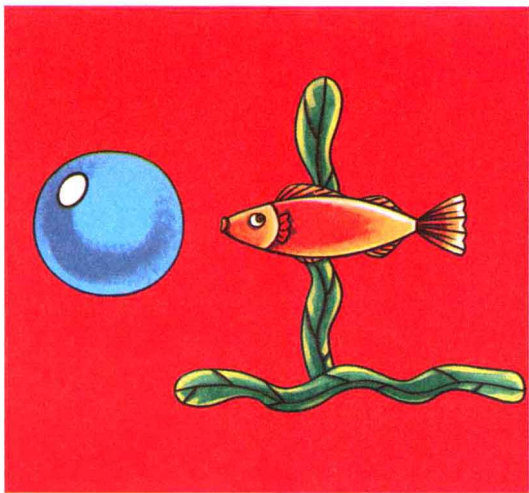
请小朋友们辨别一下，下面的图中都包括哪几个字呢？



胡萝卜一刀切两半



大西瓜长长的藤蔓爬呀爬



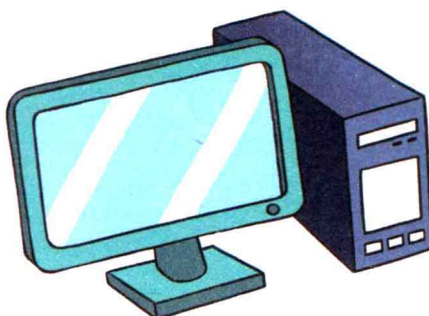
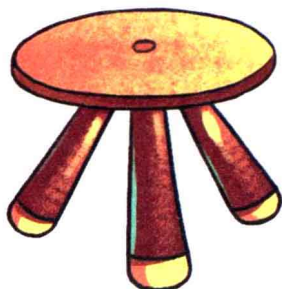
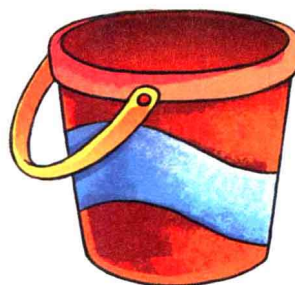
小金鱼吐泡泡



红红的火焰被浇灭

带“电”的名字

这些小物品中，谁的名字里有“电”字呢？





蔬菜为什么要洗好后再切？

xīn xīn kàn dào mā ma jiāng yí gè dà dōng guā fàng zài shuǐ chí zi lǐ xǐ shí fēn chī lì
欣欣看到妈妈将一个冬瓜放在水池子里洗，十分吃力，
jiù shén mì de duì mā ma shuō mā ma wǒ yǒu yí gè hǎo bàn fǎ nǐ xiān jiāng dōng guā
就神秘地对妈妈说：“妈妈，我有一个好办法，你先将冬瓜
qiē chéng xiǎo kuài zài xǐ nà duō fāng biàn ya mā ma bǎi bai shǒu shuō nà zěn me xíng
切成小块再洗，那多方便呀！”妈妈摆摆手说：“那怎么行，
yí dìng yào xiān bǎ shū cài xǐ gān jìng le zài qiē yīn wèi shū cài shàng miàn zhān le hěn duō xì
一定要先把蔬菜洗干净了再切。因为蔬菜上面沾了很多细
jūn rú guǒ xiān qiē hòu xǐ de huà xì jūn jiù huì shùn zhe qiē miàn shèn rù shū cài lǐ ér
菌，如果先切后洗的话，细菌就会顺着切面渗入蔬菜里，而
qiě shū cài zhōng de wéi shēng sù yě hěn róng yì bèi chōng zǒu xīn xīn tīng le lián máng diǎn
且蔬菜中的维生素也很容易被冲走。”欣欣听了，连忙点
dian tóu
点头。

大开眼界

如果蔬菜切好了以后不能及时下锅，就会和空气中的氧气发生氧化反应，损失掉很多营养成分呢！

