



我的身体密码

有什么好吃的？

[美] 罗比·H. 哈里斯 著

[美] 纳丁妮·伯纳德·威斯克特 绘

胡萍 王银平 译

好吃的和
好心情



聪明豆绘本·生命教育系列

我的身体密码

有什么好吃的？

[美] 罗比·H. 哈里斯 著

[美] 纳丁妮·伯纳德·威斯克特 绘

胡萍 王银平 译

外语教学与研究出版社
北京

京权图字：01-2018-3733

Text © 2014 Bee Productions Inc.

Illustrations © 2014 Nadine Bernard Westcott

Published by arrangement with Walker Books Limited, London SE11 5HJ

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, transmitted, broadcast or stored in an information retrieval system in any form or by any means, graphic, electronic or mechanical, including photocopying, taping and recording, without prior written permission from the publisher.

图书在版编目 (CIP) 数据

有什么好吃的? / (美) 罗比·H. 哈里斯 (Robie H. Harris) 著; (美) 纳丁妮·伯纳德·威斯克特 (Nadine Bernard Westcott) 绘; 胡萍, 王银平译. — 北京: 外语教学与研究出版社, 2018.6

(聪明豆绘本·生命教育系列·我的身体密码)

ISBN 978-7-5213-0128-1

I. ①有… II. ①罗… ②纳… ③胡… ④王… III. ①儿童故事—图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 140697 号

出 版 人 徐建忠

策划编辑 向恬田 于国辉

责任编辑 汪珂欣

责任校对 刘毕燕

封面设计 许 岚

出版发行 外语教学与研究出版社

社 址 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址 <http://www.fltrp.com>

印 刷 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本 889×1020 1/16

印 张 2.5

版 次 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5213-0128-1

定 价 34.80 元

购书咨询: (010) 88819926 电子邮箱: club@fltrp.com

外研书店: <https://waiyants.tmall.com>

凡印刷、装订质量问题, 请联系我社印制部

联系电话: (010) 61207896 电子邮箱: zhijian@fltrp.com

凡侵权、盗版书籍线索, 请联系我社法律事务部

举报电话: (010) 88817519 电子邮箱: banquan@fltrp.com

法律顾问: 立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷 斌律师

物料号: 301280001

聪明豆绘本·生命教育系列 我的身体密码

有什么好吃的？

[美] 罗比·H. 哈里斯 著
[美] 纳丁妮·伯纳德·威斯克特 绘
胡萍 王银平 译

外语教学与研究出版社
北京

世界上的每一个人都要
吃东西、喝东西。

嗨，格斯，
今天是野餐日。
我喜欢去野餐，因为
可以吃到所有好吃的食物。
它们太美味了！





内莉，
我喜欢和
我的小狗一起在公园里
跑来跑去。
太好玩了！



小宝宝、儿童和成人一天中会有很多次感到饥饿和口渴。早晨，我们醒来时，会感到饥饿和口渴。早餐时，我们吃进去的食物能填饱我们的肚子，这会让我们觉得很舒服，还会让我们在白天有力气去做那些我们想做的和必须做的事情。

我刚刚喝了燕麦粥，还吃了一个橙子。

现在我觉得很有力气！
我准备骑车去超市和农贸市场。

我早餐吃了鸡蛋、
烤面包、草莓，还喝了牛奶。
现在我精力满满。
我准备骑滑板车
去街心花园。



我们挖一些胡萝卜，
摘一些西红柿带去
野餐吧。

再从农贸市场买些
黄瓜和辣椒
带去吧。

人们从街角商店、超市、食品店和农贸市场购买食物。有些人还会在自己家的花园里、小区花园里或者自己的农场里种植食物。另外，有些住在楼房里的人，会在家里的阳台上用陶盆或者箱子种植少量食物。

有时候，人们也会去大饭店、食品摊或者小吃店吃东西、喝东西。



吃多种多样的食物有助于我们保持健康和快乐。所以，每天吃充足的蔬菜和水果很重要。吃点鱼肉、鸡肉或者其他肉类，还有豆腐、豆子和坚果也很重要。另外，可以吃点糙米、全麦面包或者意大利面，还可以喝点牛奶、酸奶或者吃点奶酪。要少吃肥肉、油和盐。





哇！
好多好吃的
水果！

哇！
好多好吃的
蔬菜！

不同的人、不同的家庭吃的食物会有所不同。有些人各种肉都吃。有些人不吃牛肉、猪肉或者羊肉，但是吃鸡肉和鱼肉。



我喜欢鸡肉。
我喜欢豆腐。
我还喜欢蔬菜。
我们要用鸡肉、
豆腐和蔬菜做饭了，
所以我很开心。

豆腐

大米

牛奶

黑豆

酸奶

酸奶

酸奶

牛奶

酸奶

酸奶

酸奶

有些人不吃肉，但是会吃一些扁豆、坚果或者豆腐来保证身体健康。几乎每个人都吃水果和蔬菜。



有时，在早餐和午餐之间，或者午餐和晚餐之间，我们会感觉有点饿或累，有点急躁、心烦，甚至会大发脾气。这是因为我们需要吃东西、喝东西了。

杰克宝宝不高兴了，
我猜他是饿了。
如果给他吃一根香蕉，
他肯定会很开心。



我们如果吃点水果，或者吃一些蔬菜、薄脆饼干、奶酪、爆米花、豆沙、坚果，或者喝点果汁、牛奶，可能就会觉得舒服一些。

我有点累，
而且非常饿。
如果我吃一些蓝莓，喝点酸奶，
或者吃一些胡萝卜和豆沙，
我肯定就不会觉得又累又饿了。



