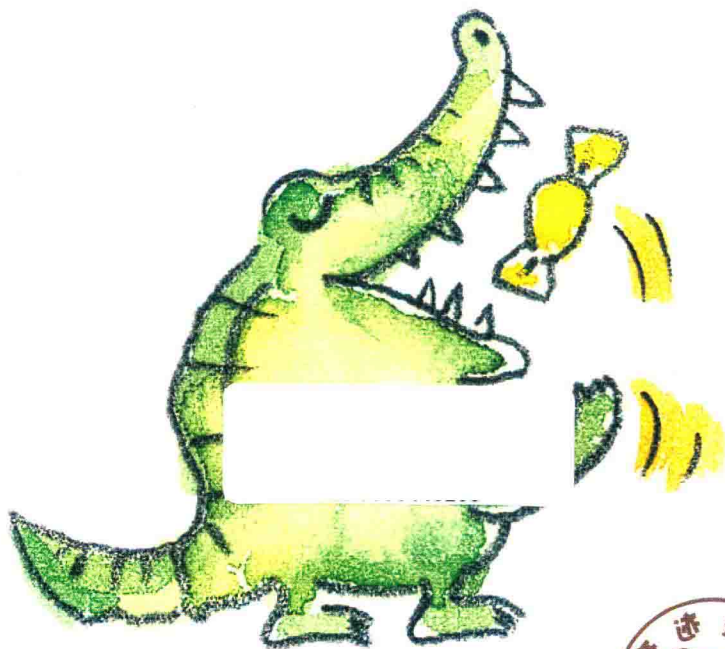


儿童情商与性格培养绘本

太好吃了

培养孩子合理饮食习惯

[法] 西尔薇·吉拉尔德 著 [法] 蓓格·罗萨多 绘 张宇凌 译



江苏凤凰美术出版社



儿童情商与性格培养绘本

太好吃了

培养孩子合理饮食习惯

[法] 西尔薇·吉拉尔德 著

[法] 蓓格·罗萨多 绘

张宇凌 译

 江苏凤凰美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童情商与性格培养绘本·太好吃了/(法)西尔薇·吉拉尔德著;(法)蓓格·罗萨多绘;张宇凌译.--南京:江苏凤凰美术出版社,2018.6
ISBN 978-7-5580-4549-3

I. ①儿… II. ①西… ②蓓… ③张… III. ①儿童故事—图画故事—法国—现代 IV. ①I565.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第114806号
著作权合同登记图字:10-2018-189

Title: Trop bon!

Author(s): Sylvie Girardet, illustrations by Puig Rosado

Collection: Citoyens en herbe

© Les Editions Hatier, 2006

中文简体字版 © 2018 北京紫图图书有限公司

版权所有 违者必究

监 制 黄利 万夏

选题策划 紫图图书 ZITU®

责任编辑 王林军

责任监印 朱晓燕

书 名 儿童情商与性格培养绘本·太好吃了

作 者 [法]西尔薇·吉拉尔德

绘 者 [法]蓓格·罗萨多

译 者 张宇凌

特约编辑 曹莉丽 虞岚 王香平

出版发行 江苏凤凰美术出版社(南京市中央路165号 邮编:210009)

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

制版印刷 天津联城印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/32

总 印 张 10.25

版 次 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5580-4549-3

总 定 价 99.00元(全五册)

营销部电话 025-68155790 营销部地址 南京市中央路165号

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

儿童情商与性格培养绘本

太好吃了

培养孩子合理饮食习惯

[法] 西尔薇·吉拉尔德 著

[法] 蓓格·罗萨多 绘

张宇凌 译

 江苏凤凰美术出版社

想长大的小屁孩

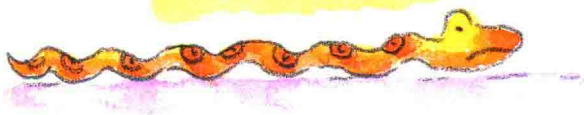
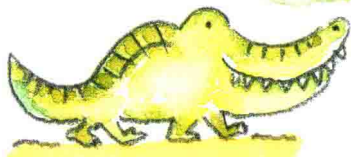


在很久，

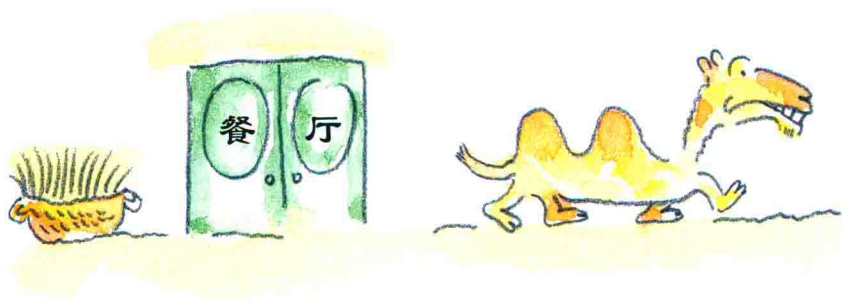
很久，很久以前……

有一头小骆驼、一只小猫、一只小獾、一条小鳄鱼、一条小蛇和一只小瓢虫。他们的个头都小小的、蔫蔫的，一看就是发育不良。为了长大，他们必须注意营养。

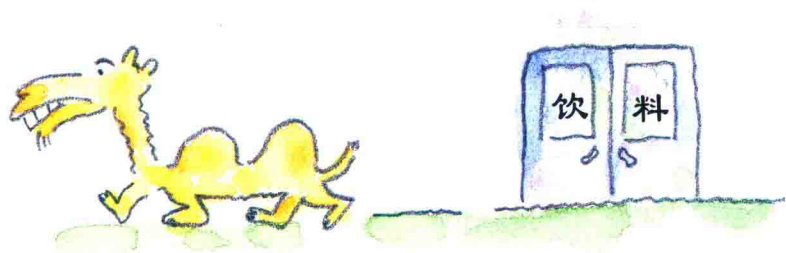
他们该如何补充营养呢？



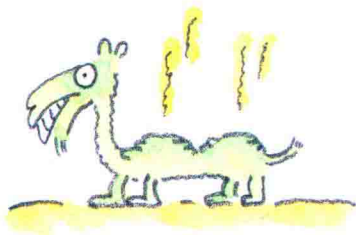
厌食的骆驼，贪吃的小獾

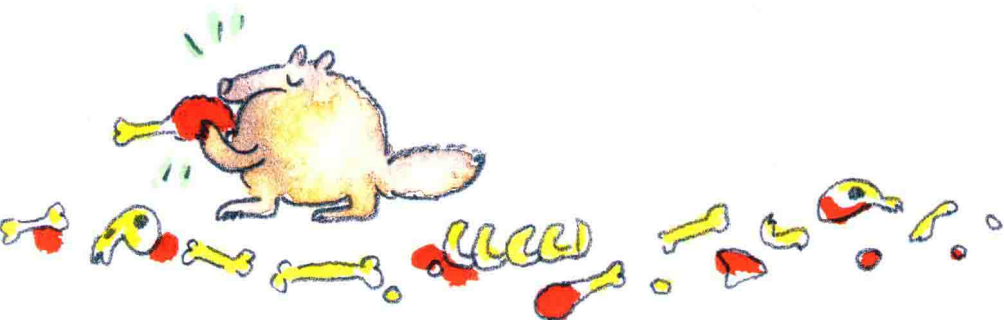


小骆驼总也不感到饿。他什么也不想吃，就连从沙漠里空运来的干草，他都不感兴趣。

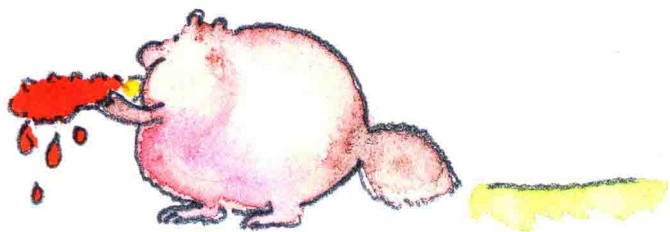


作为一头骆驼，他甚至拒绝喝水！渐渐地，他越来越瘦，美丽的驼峰也塌了下来。

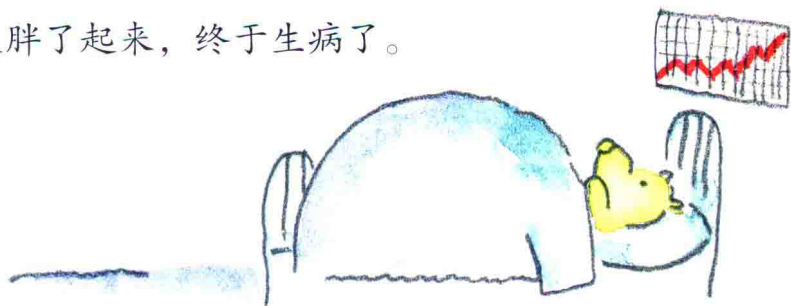




小獾则完全相反，他吞下一切他够得着的食物：烤肉、排骨、肥肉块……全都进了他的肚子！



他吃呀，吃呀，吃呀……
一天天胖了起来，终于生病了。



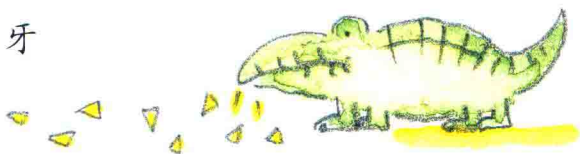
戴假牙的小鳄鱼

被卡住的小肥猫



小鳄鱼可没兴趣吃掉在森林中探险的人类，
而是吞下了一堆堆糖果、蛋糕和果酱。

不久，他的牙
齿开始脱落了。

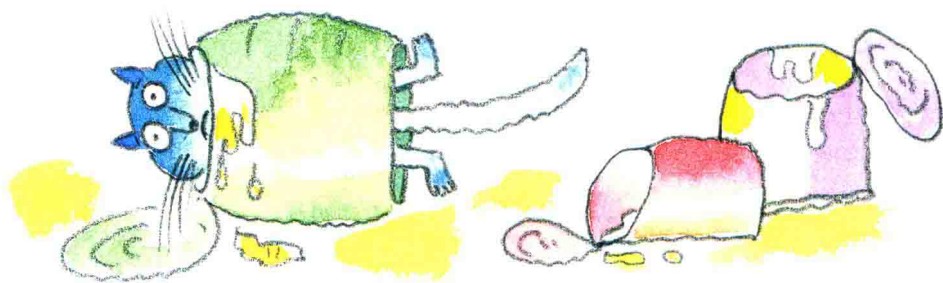


现在，他只能靠假牙吃东西了，这对一条鳄鱼
来说，真是一件大大的糗事！



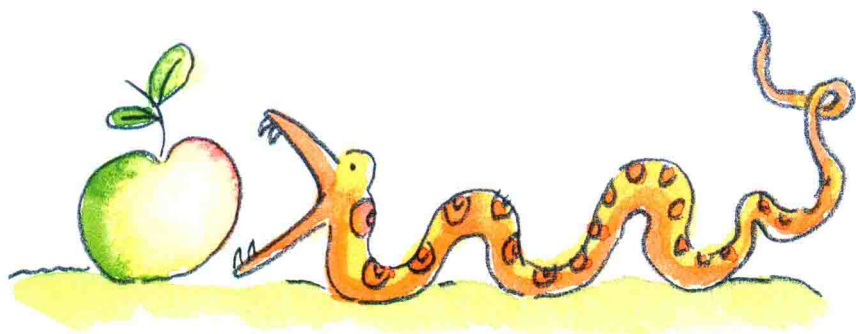


小猫心里只有一个念头：舔干净一罐罐奶油，吃掉一盒盒黄油，喝掉一碗碗牛奶……



小猫一天天地肥了起来。终于有一天，他卡在了他刚吃空的奶油罐子里。

狼吞虎咽与细嚼慢咽

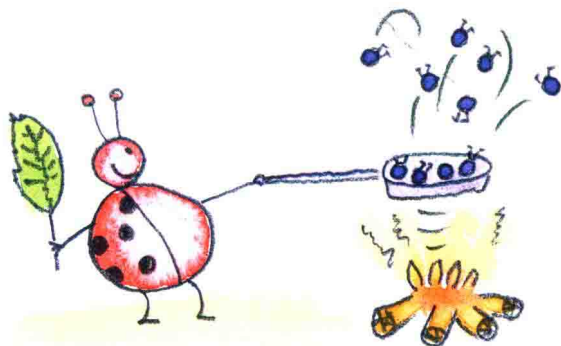


小蛇吃东西有个坏习惯，他吃东西从来不嚼烂。
有一天，他嚼也没嚼就吞下了一个巨大的苹果。

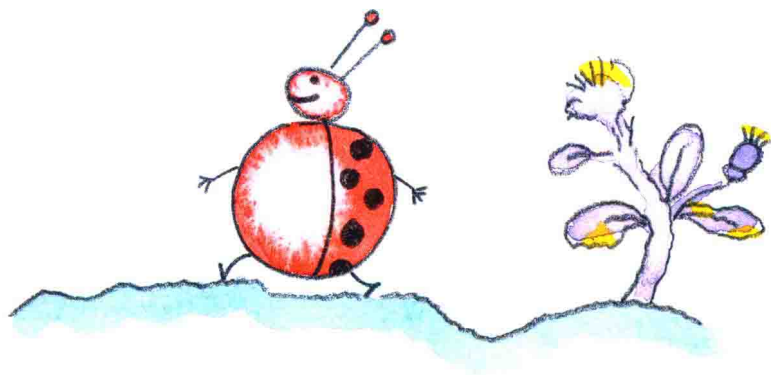


苹果卡在肚子里，小蛇连路都没法儿走了。

小瓢虫
对吃的东西
特别讲究。



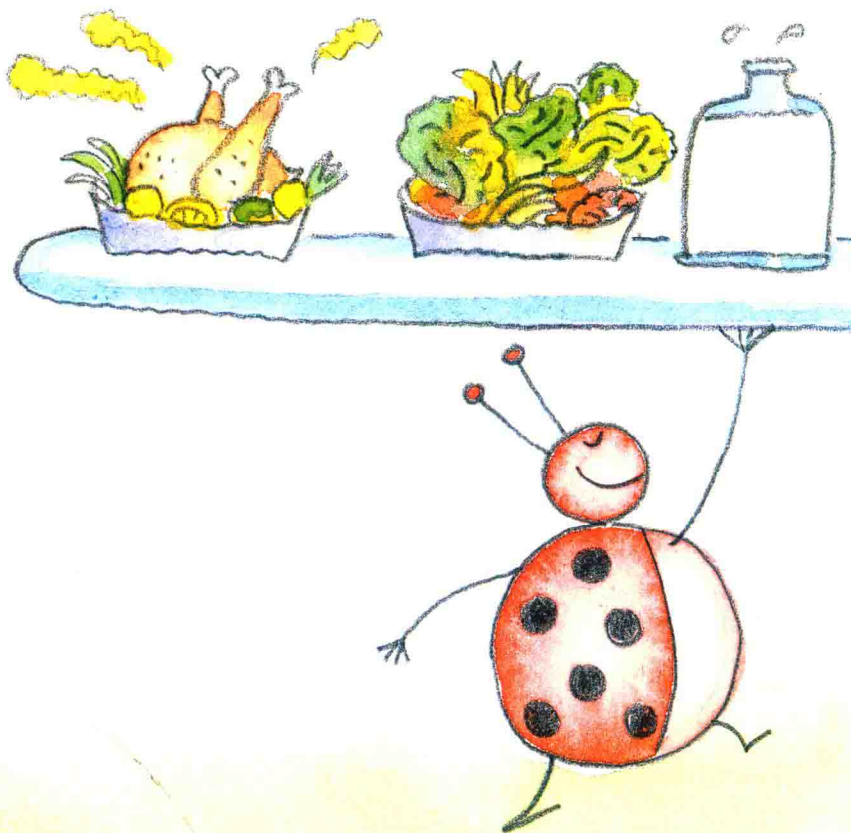
她每天只吃掉几个放在玫瑰叶子上的蚜虫。
她会很多种烹调蚜虫的方法。

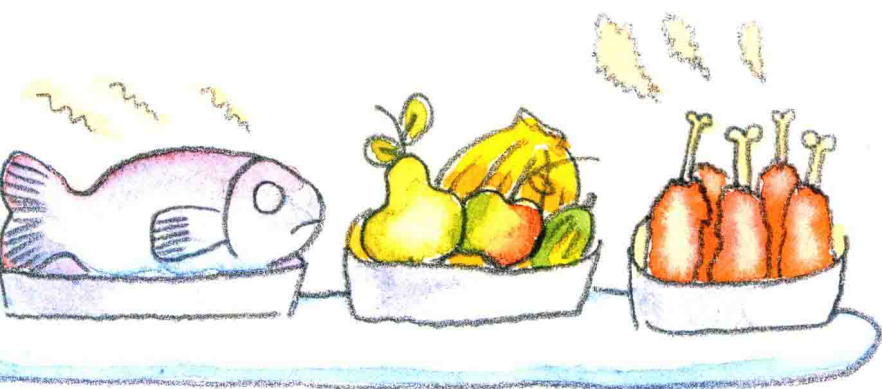
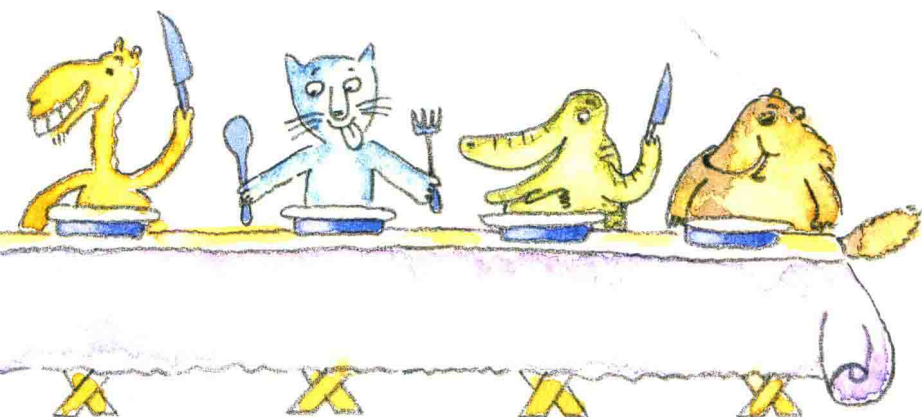


慢慢地，她长大了，变成了一只十分美丽的瓢虫。

健康又可口的饭菜

为了帮助他的朋友们，瓢虫请大家来吃午餐。她给朋友们做了一道道健康又可口的饭菜。





孩子和父母的讨论

婴儿在妈妈肚子里就开始吸收营养了，出生后他们马上开始吃奶。食物带来了活动所需的热量，为了健康成长，最好什么都吃点儿。要吃足够的食物，但也别吃得太多。

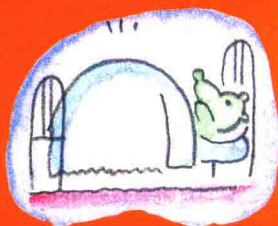
宝贵的水

喝水对生命来说很重要。你身体的一半以上是由水构成的。每天要喝8杯水才能维持身体的需要。世界上有很多儿童没办法喝上干净的水，因为没有喝足够的水，他们像小骆驼一样生病了。大多数食物中都含有水分，比如牛奶、水果和面包。



吃饱吃好就行

我们吃的食物能给身体带来热量。在有些国家，孩子们生病是因为他们没有足够的食物；而在另外一些国家，比如法国，一些孩子生病却是因为吃得太多，就像故事中的小獾一样。



食物的热量

如果食物带来过多的热量，就会转化成脂肪堆积在体内，就像故事中的小猫一样。如果一个人太胖，他的心脏和血管就会十分危险。肥胖的人跑起来也很困难，而且还会因为和大家不同而感到难过。我们用每千克含的卡路里来计算食物所含的热量：一盘炸薯条150千卡，一个羊角面包400千卡，一片普通面包100千卡，一根香蕉80千卡，一罐天然酸奶只有45千卡。儿童每天摄入的热量最好在2000千卡左右。



细嚼慢咽

小鳄鱼吃了太多糖果，长了蛀牙。有一口好牙很重要，因为吃东西全靠这些家伙。充分咀嚼有利于胃把所有的食物都消化为糊状，随后糊状食物被送到肠道中，肠道把有用的成分送进血液，没用的就被当作粪便排出体外。不想肚子疼，就要仔细咀嚼食物，可不能像小蛇那样把食物整个一下子吞下去！



机器人皇后和她的仆人

