★不偏食
★一口好牙
★自己上厕所

幼儿生活画册

编文／黄淑萍 绘画／信徐

中国电影出版社

幼儿生活画册

不偏食

编文/黄淑萍 · 绘画/信东

中国电影出版社

幼儿生活画册

不偏食

编文/黄淑萍 · 绘画/信东

中国电影出版社

ān an zuì xǐ huan chī
安安最喜欢吃
ròu le tā bù xǐ huan chī
肉了。他不喜欢吃
qīng cài yě bù xǐ huan chī
青菜，也不喜欢吃
shuǐ guǒ
水果。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

yì tiān zǎo shang ān
一天早上，安
an jué de dù zi tòng tā
安觉得肚子痛，他
gǎn jǐn pǎo jìn cè suǒ li
赶紧跑进厕所里，
hěn jiǔ dōu méi yǒu chū lái
很久都没有出来……

mā ma qiāo qiāo mén
妈妈敲敲门，
guān xīn de shuō ān an
关心地说："安安，
nǐ zěn me la ān an àn
你怎么啦？"安安按
zhe dù zi shuō mā ma
着肚子说："妈妈，
wǒ dà biàn lā bù chū lái
我大便拉不出来。"

mā ma xiān ràng ān an
妈妈先让安安
hē bēi wēn kāi shuǐ bìng qiě
喝杯温开水，并且
qīng qīng àn mó ān an de dù
轻轻按摩安安的肚
zi ān an jué de shū fu
子。安安觉得舒服
duō le
多了。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

mā ma shuō ān an
妈妈说："安安，
gè zhǒng shí wù dōu yào chī
各种食物都要吃，
cái bú huì biàn mì nǐ jiù
才不会便秘。你就
shì shū guǒ chī tài shǎo le
是蔬果吃太少了。"
jiē zhe mā ma wèi ān an
接着，妈妈为安安
zhǔn bèi le yì pán shuǐ guǒ
准备了一盘水果。

ān an tiāo le yī gè píng
安安挑了一个苹
guǒ yì biān chī yì biān wèn
果，一边吃，一边问：
wèi shén me yào chī shuǐ guǒ ne
“为什么要吃水果呢？”
yīn wèi shuǐ guǒ de shuǐ fèn duō
“因为水果的水分多，
xiān wéi zhì yòu fēng fù kě yǐ
纤维质又丰富，可以
bāng zhù xiāo huà zhè yàng dà biàn
帮助消化，这样大便
cái huì qīng sōng
才会轻松。”

zhōng wǔ mā ma chǎo
中午，妈妈炒
le yì pán qīng cài ān an
了一盘青菜，安安
bú tài xiǎng chī mā ma jiù
不太想吃。妈妈就
shuō měi yì zhǒng shí wù dōu
说："每一种食物都
hán yǒu bù tóng de yíng yǎng
含有不同的营养，
wǒ men de shēn tǐ yào xī shōu
我们的身体要吸收
gè zhǒng yíng yǎng cái huì jiàn
各种营养，才会健
kāng
康。"

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com