

科学也轻松

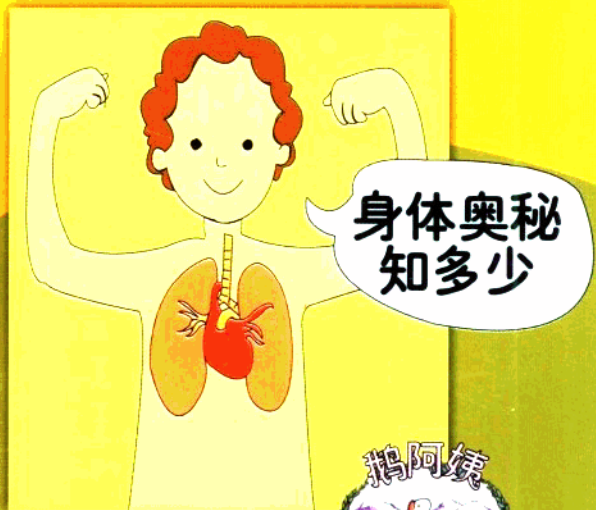
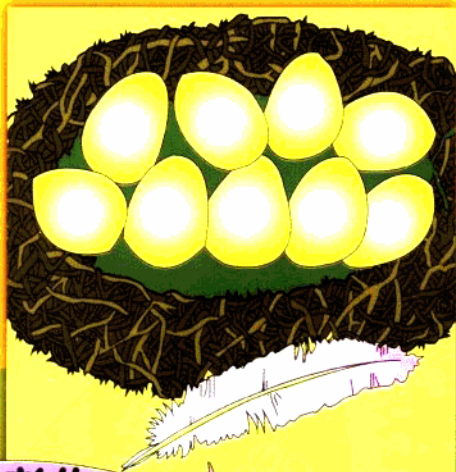
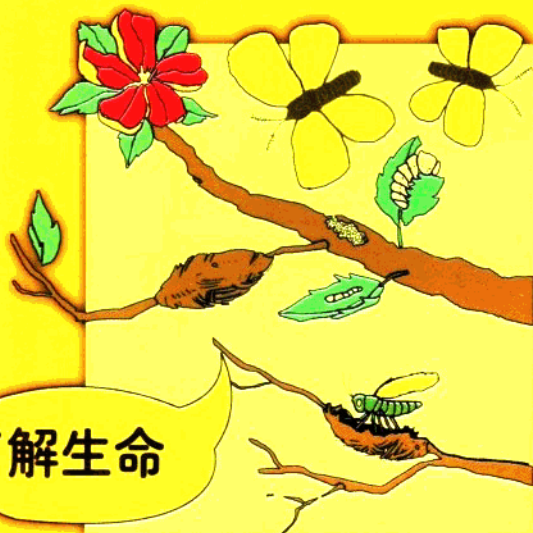
6~10岁

Science Series

要健康的生活

[美] Jo Ellen Moore 著
Jill Norris

杨惠玉 译



中国轻工业出版社

Science Series



要健康的生活

[美] Jo Ellen Moore 著
Jill Norris
杨惠玉 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

要健康的生活 / (美) 穆尔 (Moore, J. E.) 等著;
杨惠玉译. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.7

(科学也轻松)

ISBN 7-5019-3239-5

I. 要… II. ①穆… ②杨… III. 健康—儿童读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 032301 号

版权声明

本书由美国 EVAN-MOOR 公司授权出版

Entire contents copyright©1995 by EVAN-MOOR CORP.

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 田晓昕 责任终审: 杨西京

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

电子信箱: wqtw@263.net

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/16 印张: 9

字 数: 14 千字

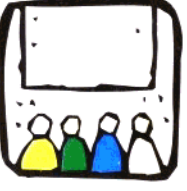
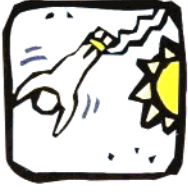
书 号: ISBN 7-5019-3239-5/G · 214

定 价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2001-1890 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究



目 录



MAP99/05

我爱健康

作者：〔美〕Jill Norris

插图：〔美〕Ginny Davis

内容概述

- 营养
 - 合理饮食
 - 食物金字塔
- 卫生
 - 清洁
 - 牙齿保健
- 体操
- 睡眠
- 安全
- 疾病和传染



我 爱 健 康

保持健康	3
吃营养食物	9
人体燃料	10
你需要多少燃料?	11
做出好的选择	12
保持清洁	13
洗手	14
刷牙	15
健康操	16
晒太阳, 呼吸新鲜空气	20
一种特殊的维生素	21
休息和睡眠	22
夜晚	23
哎哟!	24
过多的阳光	25
注意安全	26
正确用药	28
各种类型的药	29
保持身体健康	30
不要传播病菌	31
保持健康是件令人高兴的事	32
九种保持健康的方法	33
祝你健康!	34

保持健康



阿什丽和约翰从滑梯上滑下来，跑到妈妈跟前说：“快来，妈妈，这个游乐场真好。”阿什丽又扶着约翰爬上秋千，然后就推着他荡起来。



约翰3岁了，他充满了活力和好奇心。看着他在草坪上追赶一只蝴蝶，阿什丽忍不住笑了起来。真是个忙碌的小弟弟！阿什丽喜欢和他在户外奔跑、玩耍。阳光给人的感觉很好。



“阿什丽，约翰，该吃饭了。”妈妈一边叫他们，一边在地上铺了一块旧桌布。她在每个盘子里放上三明治和切好的苹果，然后又摆上萝卜条和牛奶。

阿什丽和约翰用妈妈给的湿纸巾把手擦干净，然后就坐下来吃饭。

“好吃，这个味道棒极了！”阿什丽说，“我饿坏了。”



“帮我收拾一下野餐的东西。我们要回家让约翰睡午觉了。”妈妈边收拾篮子边说。

“我们为什么必须现在回家？”阿什丽问，“我们正玩得高兴呢！”



“野餐和户外活动是很好玩，”妈妈说，“但是如果你想保持健康，休息也很重要。还有，晒太阳太多对你也不好。在约翰午睡的时候你可以读读书嘛，然后我们又可以出去玩了。”



阿什丽想了想妈妈的话。健康意味着有活力、心情愉快，还有不生病。

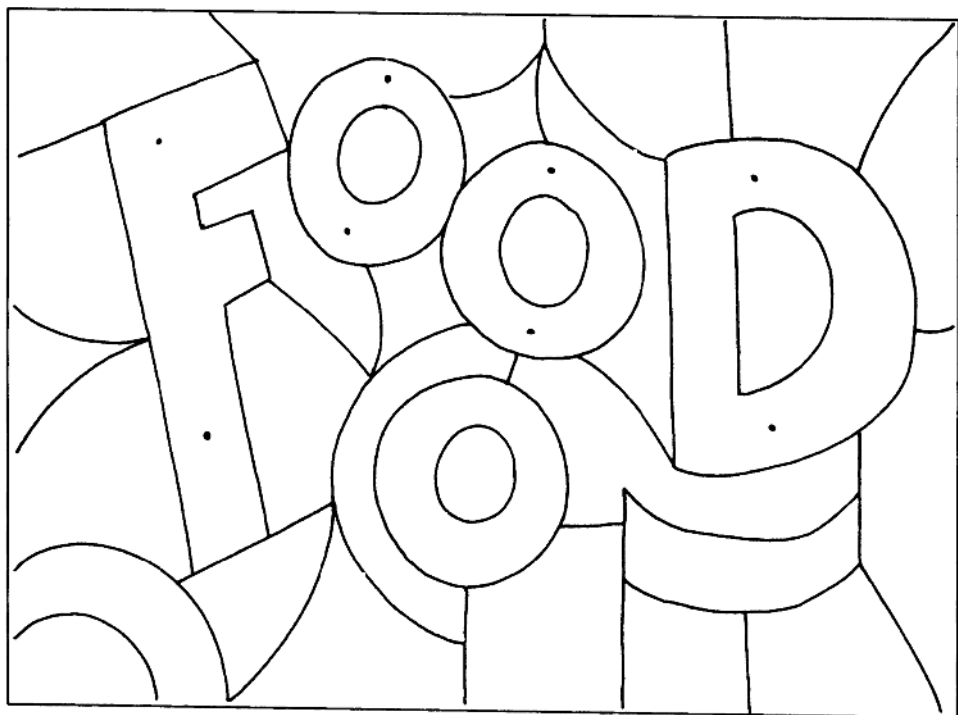
也许休息一个下午并不是个坏主意。实际上，读书可能会帮助她找到更多保持健康的方法。

吃营养食物

你的身体像汽车，
汽车要跑靠燃料，
你的身体也需要。



给带黑点的图形涂上颜色，这样你就会发现你的身体所需要的燃料。



注：“FOOD”，在英文里的意思是食物。

如果你把错误的燃料加入你的汽车，汽车就会出故障。
如果你把错误的燃料加入你的身体，你的身体同样也会出问题。



人体燃料

你的身体需要……



纤维

纤维不但能帮助人的身体消化食物，还能清洁你的牙齿，并使你的牙床健康。

蛋白质

蛋白质能帮助你的身体成长，使你强壮，也使你的身体保持健康。

脂肪

脂肪给你的身体提供能量和某些维生素。脂肪也会使你的皮肤光滑、健康。

碳水化合物

碳水化合物能给你的身体提供能量。

矿物质

矿物质能帮助你生成牙齿和骨骼。它们也有利于你的身体正常工作。

维生素

维生素能帮助你的身体成长。它们也帮助你的身体抵抗某些疾病。

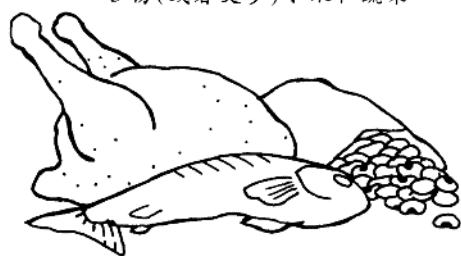
你需要多少燃料?

一个10岁左右的孩子每天需要:

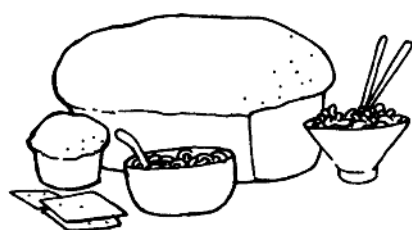


3份(或者更多)水果和蔬菜

2~3份牛奶和其他乳制品



2份肉、鱼或者豆子



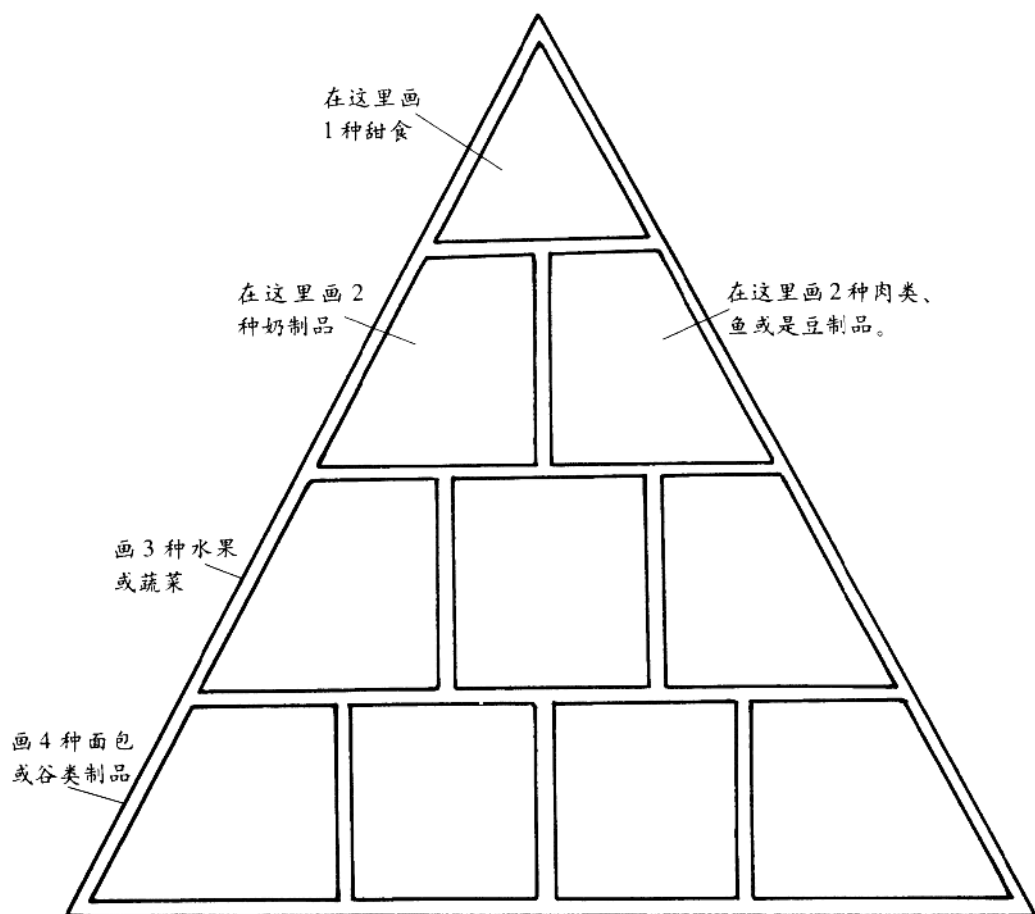
4~6份面包和谷类制品

(注 此处份数为大致比例份数)

你是否获得了足够的燃料? 是 否

做出好的选择

在食物金字塔中画出一些你喜欢的食物。
这个金字塔会帮助你做出好的选择。



你最应该多吃的是什么食物？

你应该少吃的是什么食物？