



世纪金榜

全能宝贝环保认知书

环保大豆油墨印刷，众多权威机构认证：



美国大豆油协会认证



中国环境标志认证

水果

◎丛书主编/张 泉



本书亮点

认物品

学育儿

读百科

唱儿歌

(0~3岁)



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

草莓 (cǎo méi)



妈妈需知

在选购草莓时应注意，正常生长的草莓多呈心形，而施用了激素的草莓则是畸形的。

穿红衣，顶绿帽，身材小，长得俏。
小草莓，酸溜溜，宝宝看，口水流。

香蕉 (xiāng jiāo)



妈妈需知

香蕉含有丰富的可溶性纤维，可以促进肠胃蠕动，帮助消化，适量食用，能缓解宝宝便秘。

穿黄衣，真好看，弯又弯，像小船。
香蕉香，香蕉甜，宝宝们，都喜欢。

苹果 (píng guǒ)



妈妈需知

将苹果削皮，隔水蒸熟，捣成苹果泥，给一岁以下的宝宝食用，每次五十克，可缓解宝宝腹泻。

我是一个大苹果，味儿鲜，样子美。
小朋友，都爱我，夸我是个好果果。

葡萄 (pú táo)

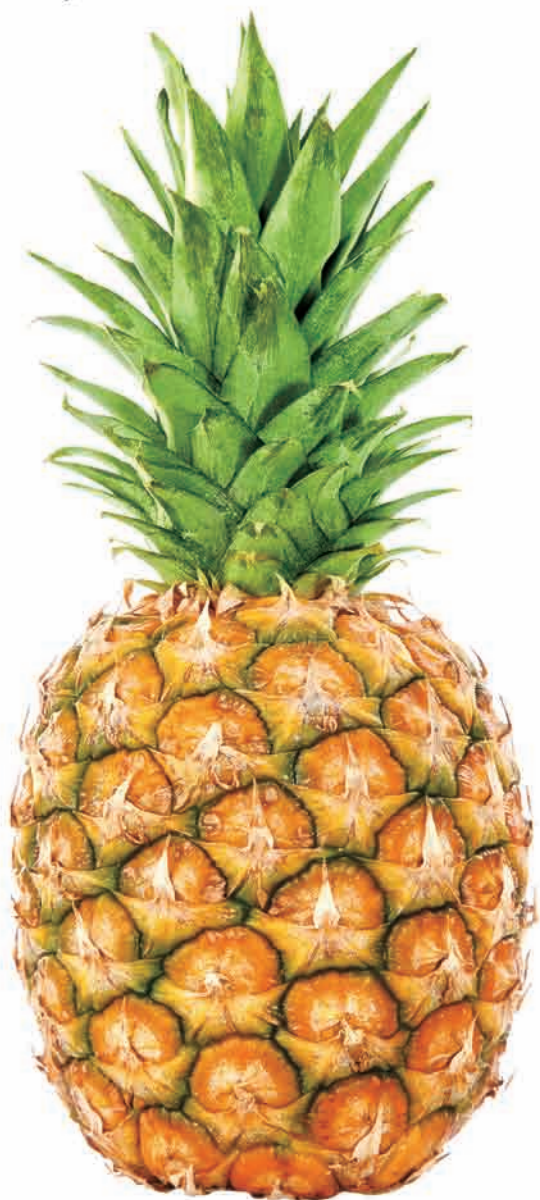


妈妈需知

葡萄营养价值很高，具有开胃健脾、助消化的功效，当宝宝不爱吃饭时，不妨给宝宝吃些葡萄。

紫葡萄，亮晶晶，一颗两颗数不清。
紫葡萄，一串串，又好吃，又好看。

菠萝 (bō luó)



妈妈需知

食用菠萝前，将切好的菠萝用淡盐水浸泡1小时再食用，能减少过敏反应。

身穿黄金甲，头戴绿王冠，
生来有精神，神武又威风。

桔子 (jú zi)



妈妈需知

桔子的营养丰富，但宝宝不宜多食，否则会引起舌炎、咽喉炎等“上火”症状。

小桔子，圆又圆，穿黄衣，顶绿帽。
扒开皮，一瓣瓣，尝一尝，酸又甜。

火龙果 (huǒ lóng guǒ)

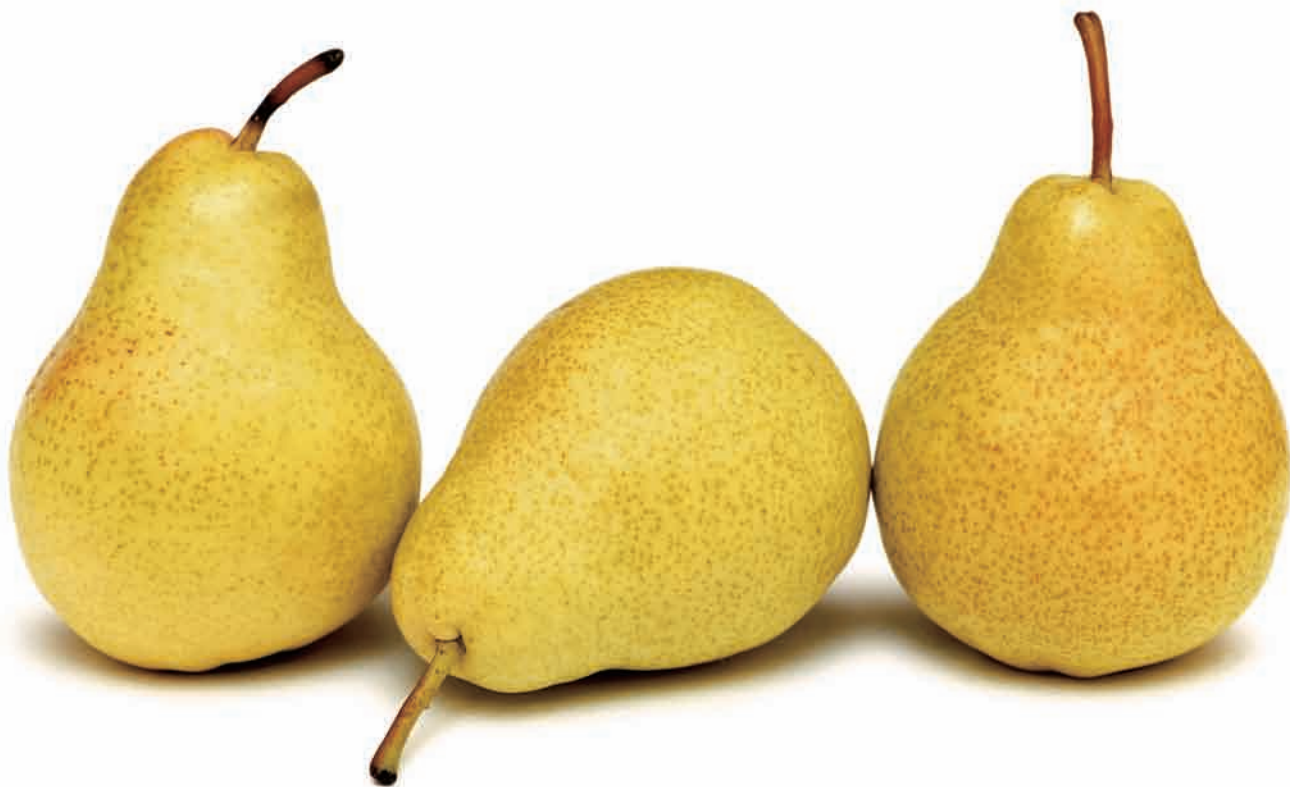


妈妈需知

火龙果所含有的活性蛋白，能避免人体肠道吸收重金属离子，起到排毒的作用。

火龙果，吉祥果，穿红袍，真好看。
切开看，果肉鲜，黑芝麻，撒里面。

梨 (lí)



妈妈需知

用梨和冰糖做成的梨膏，具有润肺、止咳、化痰的作用，可治疗宝宝风寒咳嗽。

秋风吹，秋叶黄，大黄梨，挂树上。
大黄梨，黄澄澄，皮儿厚，麻子脸。

石榴 (shí liú)



妈妈需知

石榴味酸涩，有明显的收敛和抑菌作用，能够涩肠、止痢，适量食用，可治疗痢疾、腹泻。

有个小娃娃，穿着小红褂，
成天咧着嘴，露着满口牙。

荔枝 (lì zhī)



妈妈需知

荔枝味美却不宜多食，尤其是宝宝，贪食荔枝会导致口腔溃疡、流鼻血等“上火”症状。

身裹红战袍，内穿白棉袄，
模样俊又俏，好似妃子笑。

芒果 (máng guǒ)



妈妈需知

芒果有提高性激素的作用，儿童尽量少吃或不吃。另外，芒果不可在饱食后食用。

大芒果，扁又圆，
果肉厚，味香甜。

哈密瓜 (hā mì guā)



妈妈需知

哈密瓜香甜可口，果肉非常细腻，具有清肺止咳的功效，但哈密瓜性凉，宝宝不可过多食用。

人称哈密瓜，身穿麻衣裳，
宝宝咬一口，香甜赛蜜糖。

木瓜 (mù guā)



妈妈需知

木瓜含有多种维生素及人体必需的氨基酸，适量食用，可补充人体养分，增强机体的抗病能力。

木瓜皮儿青，木瓜瓢儿黄，
黑色小珠子，全在肚里藏。

柿子 (shì zi)



妈妈需知

柿子味美，但不可与含高蛋白的海鲜等同食，以防止在胃内凝结成硬块，不利于消化。

柿子圆，柿子扁，披白霜，挂树梢。
穿黄衣，戴绿帽，尝一尝，甜又香。

樱桃 (yīng táo)

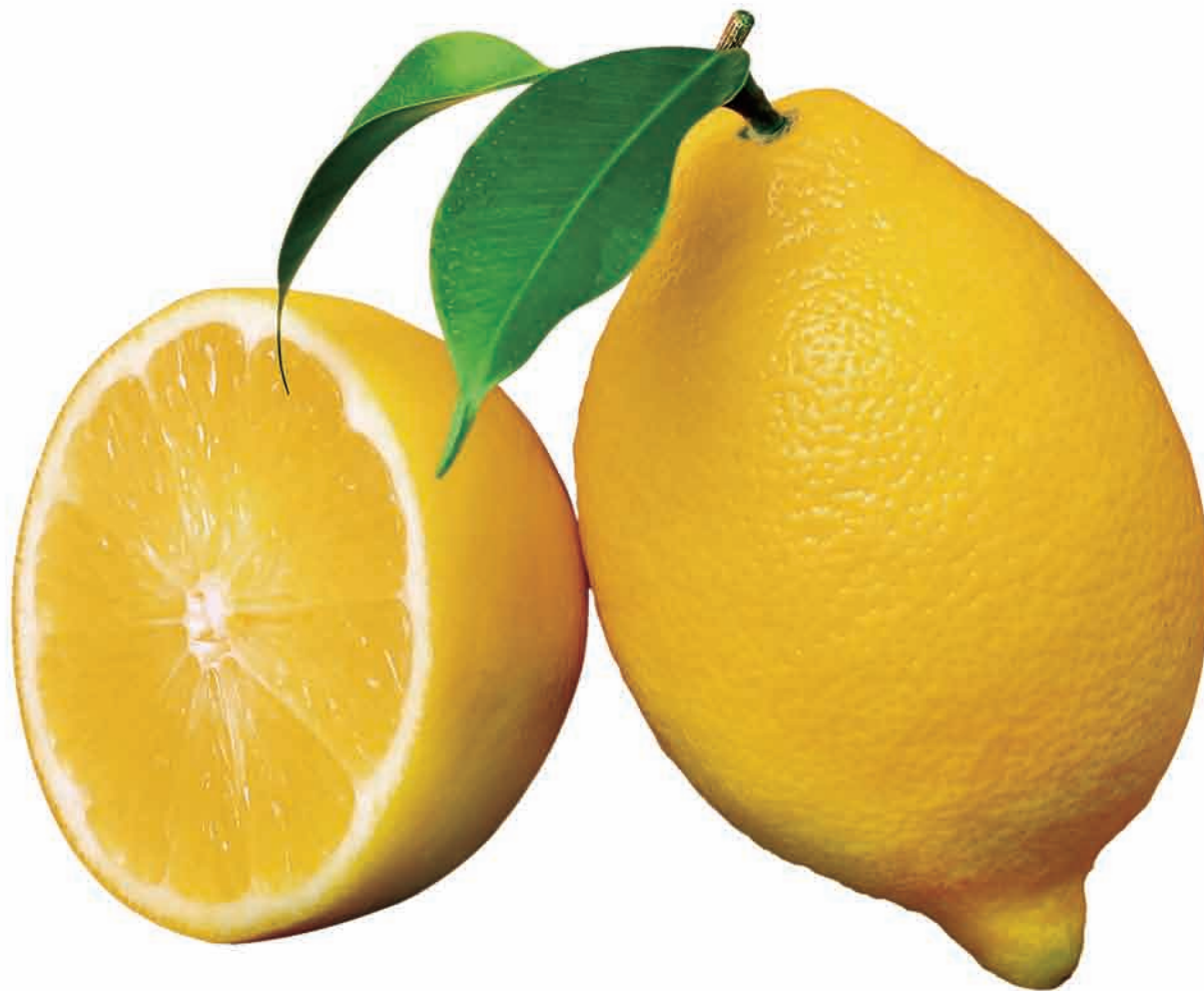


妈妈需知

常食樱桃可防治缺铁性贫血，又可增强体质。麻疹流行时，给小儿饮用樱桃汁还能预防感染。

小樱桃，红彤彤，
像灯笼，挂树梢。

柠檬 (níng méng)



妈妈需知

柠檬不宜鲜食，将柠檬切片泡一杯柠檬茶饮用，可以生津止渴，开胃健脾。

小小柠檬果，身穿黄衣裳，
味儿酸又酸，宝宝不敢尝。