

我家宝贝最健康

为什么要吃蔬菜

【法】弗朗索瓦·拉斯图安-福热龙 著

【法】邦雅曼·肖代 绘

李振才 译

重庆出版社

我家宝贝最健康

为什么要吃蔬菜

[法]弗朗索瓦·拉斯图安-福热龙 著
[法]邦雅曼·肖代 绘
李振才 译



L'alimentation by Dr Francoise Rastoin-Faugeron,
illustrated by Benjamin Chaud
Copyright © 2003 by Edions Nathan/VUEF-Paris, France
Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Chongqing Publishing House
All rights reserved

本书中文简体字版由 Nathan 授权重庆出版集团·重庆出版社在大陆地区独家出版发行。未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

为什么要吃蔬菜 / (法)拉斯图安—福热龙著; (法)邦雅曼·肖代绘; 李振才译. —重庆: 重庆出版社, 2009.3
(我家宝贝最健康)
ISBN 978-7-229-00249-7

I. 为… II. ①拉… ②邦… ③李… III. 健康教育—学前教育—教学参考资料 IV. G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第167596号

为什么要吃蔬菜

WEISHENME YAO CHI SHUCAI
[法]弗朗索瓦·拉斯图安—福热龙 著
[法]邦雅曼·肖代 绘
李振才 译

出 版 人: 罗小卫
责任编辑: 张捷 袁婷婷
责任校对: 李小君



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 2
2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷
ISBN 978-7-229-00249-7

定价: 12.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

献给小美食家贝图萨贝、埃里和
彦奥舍娃,对他们来说,每顿饭都是
过节。

——弗朗索瓦·拉斯图安-福热龙





匠心独运的启蒙

蒲华清(著名儿童文学作家、享受国务院津贴专家)

翻读《我家宝贝最健康》系列丛书,首先便被其丰富的内容、新颖的形式所吸引。读罢掩卷,更为作者对幼儿的尊重,对做这项工作的认真精神,深深感动。我要说,这是一套优质的幼儿健康知识启蒙读本,它至少有如下特色,值得向年轻的爸爸妈妈们推荐。

首先,这是一套针对幼儿成长的迫切需要而设计的书。

天下父母,特别是年轻的爸爸妈妈们,谁不期望自己的宝宝健康成长?婴儿期的宝宝,自然全靠家长的精心养育,细心呵护。但随着宝宝的一天天长大,特别是到了三岁以上,就有必要让宝宝了解有关健康知识,养成良好的生活习惯了。而且,这时候的宝宝,对世界上的一切都充满好奇,会有“为什么”不断,特别是要宝宝“这样做”而不能“那样做”的时候。怎样回答宝宝的各种提问?怎样才能形成宝宝正确的健康观念?这是困扰当下不少年轻父母的问题。针对这种情况,作者设计了由《为什么会生病》《为什么要吃蔬菜》《为什么要睡觉》《为什么要洗脸、刷牙》《为什么还不长大》《为什么要小心》等6本书组成的《我家宝贝最健康》系列读本。作者毕竟是母亲,又是小儿科医生,从书名便可知这些内容,是这个阶段的幼儿刻不容缓需要了解的健康知识。特别是后两册书,是一般同类读物少见的。幼儿都盼望快快长大。在长大的过程中,如何做到独立与安全兼顾,如何避免意外伤害,所以,“进厨房要当心”“电有什么危险”“安全女神的忠告”等内容,就显得多么重要和及时!有了这样的一套书在手,年轻的爸爸妈妈们不但可再不用匆匆忙忙地去翻阅各种资料应对宝宝们的提问,更时时在提醒家长,要从小教会孩子趋吉避凶,让宝宝健康成长,安全成长!

其次,这是一套特别适合亲子共读的书。

有了好的内容设计,但宝宝不识字,如何启蒙?枯燥的说教,生硬的灌输,强制幼儿做他“讨厌做”而又非做不可的事,其效果可想而知。深谙幼儿生理和心理特点的作者,是与画家密切配合,以绘本的形式,亲子共读的方式,来解决这一难题的。年轻的父母与宝宝相处的时候,亲子共读,通过悦耳暖心的文字的引领,幽默逗趣的图画的吸引,



在温暖温馨的氛围中,让宝宝既得到知识的浸润,又受到爱的抚慰,可收到知识与亲情同时传递的绝佳效果。尤为难得的是这套丛书,故事有幼儿生活气息,人物有幼儿的性格特点,语言有文学韵味,充满童心童趣。我特别欣赏当小男孩第一次离家并在马术学校住宿一夜时,他在车上想的心事——“要是别的孩子欺负我怎么办?”“妈妈不在,我不能挨着她睡觉了。”“我要亚历克斯挨着我睡,他答应过我的。”——这是真正的幼儿心理和生活化、个性化的幼儿语言。即使直接介绍健康知识的文字,除做到了浅显,简洁、准确外,字里行间,还洋溢着浓浓的亲情和爱意,令人感到亲切、温暖。由于有这些文学元素蕴涵其中,增强了对幼儿的吸引力,提升了宝宝的阅读兴趣(关于这,译者也是下了功夫的)。著名儿童文学作家、评论家樊发稼先生曾说:“一切儿童读物的灵魂是文学。”这套知识读本,可说是对樊发稼先生这一命题的最好佐证。

第三,这是一套蕴涵丰富教育内涵的书。

这是一套知识读物,但作者不仅限于介绍知识,在介绍知识的过程中,还蕴涵着丰富的教育内容,体现出很新的教育理念。给我最突出的印象,一是十分珍视和保护孩子的好奇心。整套丛书的设计,都是在鼓励质疑,倡导探索。面对宝宝的各种为什么,总是耐心疏导解释,并通过互动的小实验、小游戏,让宝宝带着好奇去探索健康的奥秘。因为,任何创新都是从质疑开始的,任何漠视或不耐烦,任何强制命令,都是对孩子萌芽的质疑品质和探索精神的粗暴扼杀。二是十分注意宝宝在学习健康知识的同时,培育良好的品质。请看《为什么还不长大》一书的目录:“什么叫自立”“学会自理”“怎样才能自信”“什么叫责任心”“长大了,就要学会照顾别人”……这些内容,何止仅是宝宝健康知识的启蒙,也是宝宝带着好奇进入这个世界,丰富人生的启蒙。

这是一套从法国译介的书。但儿童的世界是无国界的,何况健康知识。不仅可供我国年轻的爸爸妈妈和宝宝们使用,于我国同类题材的童书创作者,亦不无借鉴和启迪。



如何使用本书

这是特别为小朋友设计的健康读本,由雷米与丽露这两位小主角,带领大家去探索健康的奥秘。

书中有好看又有启发性的故事,搭配重要的健康概念,还有许多小游戏和思考活动,可增加阅读的乐趣,是十分适合家长或老师带领小朋友一起阅读的图书,稍微大一点的孩子也可以自己看。

下面利用图示说明本书的使用方法,供大家参考:

雷米与丽露的健康生活探索:

根据不同主题设计的主要故事,把小朋友在生活中可能遇到的问题安排在故事之中。

小魔怪的话:

小魔怪其实就是孩子的化身,常常说出孩子想说的话。

下面提供的说明,可帮助父母和老师教导孩子正确的观念。





每本书在故事结束之后,会提供一个综合性的游戏或活动,把全书的概念融合在一起,让孩子再一次温习。最后还有名词解释,把各主题内重要的概念再清楚地解释一次,带领孩子全面学习。

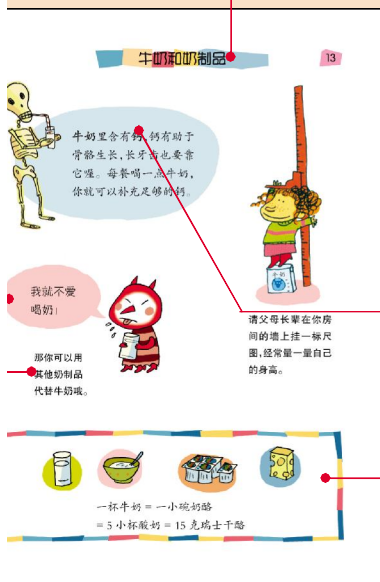
重要概念:

这部分以提问或说明的方式,介绍各主题的重要观念。父母和老师可直接念给孩子听,也可以依据孩子的理解力,自行调整说明方式。

文内字体加粗、放大的部分为关键字。

互动小游戏:

以连连看、选一选、找一找或想一想等活动,让孩子在游戏中学习。



目 录

牛奶和奶制品	13-14
鱼、肉和蛋	15-16
面包、面食和豆类	17-18
黄油、人造黄油和食用油	19-20
水果、蔬菜	21-22
各种维生素	23-24
各种饮料	25-26
甜食和糕点	27
合理搭配饮食	28-29
生词	30-31





今天早晨，雷米和丽露特别高兴，
他们马上要去“美食天地”了，
那里正在举办一个美食节。
营养专家梅兰先生正在那里等着他们。
“你们想知道我的秘密吗？
那好，请跟我进去吧！”





进入大厅,雷米和丽露
喜出望外:
里面的人可多啦,
桌上还摆满了各种各样的
美味佳肴!

高音喇叭正在广播：

“请大家安静，注意，玛格丽特、伊波利特、范妮、露西和瓦朗坦正在他们的展台上等着你们。”





孩子们赶紧向玛格丽特走去。展台上摆着一个巨大的塑料奶牛玩具。雷米按了一下电钮，立即就有一个大盘子转了出来，上面摆满了牛奶、酸奶以及白奶酪、瑞士奶酪和其他各种奶酪。



牛奶里含有钙,钙有助于骨骼生长,长牙齿也要靠它喔。每餐喝一点牛奶,你就可以补充足够的钙。



请父母长辈在你房间的墙上挂一标尺图,经常量一量自己的身高。

我就不爱喝奶!



那你可以用其他奶制品代替牛奶哦。



一杯牛奶 = 一小碗奶酪
= 5 小杯酸奶 = 15 克瑞士干酪

玛格丽特身边的伊波利特举起了哑铃。

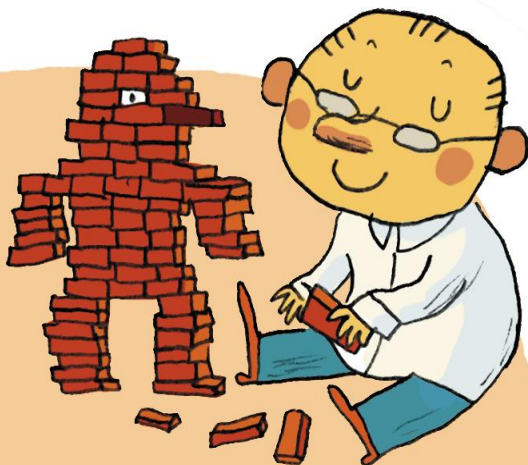
“哇，您怎么这么大的劲？”雷米问道。

“什么都得吃。”伊波利特说道，

“要想长肌肉，肉、鱼和蛋是最好的食物。”



人体的构造和这个积木玩具人一样，是由无数**细胞**组成的，细胞极其微小，我们用眼睛看不见它们。



为了健康成长，**细胞**需要吸收营养，特别是肉、鱼和蛋提供的**蛋白质**。所以这几种食物我们每天都要吃一点。

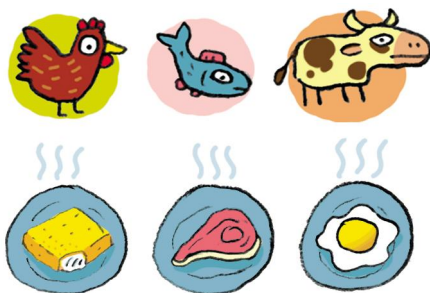


我就不喜欢吃肉嘛！

那你可以吃鱼或鸡蛋呀。



50 克鱼 = 50 克鸡肉
= 一个鸡蛋



想想看，盘子里的食物来自哪种动物？



范妮在一旁大喊：

“谁敢爬上这根柱子？”

丽露立刻跑过去爬上柱子，把一个纸盒挂在了柱子上。