

踢开成长中的烦恼丛书



健康饮食 小故事

SHORT STORIES OF
HEALTHY DIET

编 者 方 芳
王 慧
赵 田
绘 画 指 导 王 良



© 东方出版中心

踢开成长中的烦恼丛书

健康饮食

苏工业学院图书馆

小故事

藏书章

SHORT STORIES

OF HEALTHY DIET

编者·方芳 王慧 赵田田

绘画指导 王良



© 东方出版中心



健康饮食小故事

出版发行:东方出版中心

地址:上海市仙霞路 335 号

电话:62417400

邮政编码:200336

经销:新华书店上海发行所

印刷:浙江省临安市曙光印务有限公司

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:3

版次:2002 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-853-2/I·226(儿)

全套定价:65.00 元(共 10 册)

版权所有,侵权必究。

前言

每位父母都希望自己的孩子能够安全、健康地长大成人，但在孩子成长的过程中很多人都会遇到各种令人焦急、困惑、为难甚至生气的事情。为此，我们编写了这套既适合儿童看又适合家长讲的有趣的漫画丛书，用正、反两方面的小故事，生动地讲解是与非、宜与忌的道理，意在帮助广大读者“踢开”孩子成长中的烦恼。

本套漫画丛书共10本，包括：

1. 居家安全小故事
2. 出行安全小故事
3. 健康饮食小故事
4. 良好行为小故事
5. 健全人格小故事
6. 友谊交际小故事
7. 正确学习小故事
8. 家庭好成员小故事
9. 自我保护小故事
10. 遵纪守法小故事





目 录



怎样安全又解馋？

- 马路小吃不卫生.....1
- 这样解馋才安全.....3

常嚼泡泡糖好吗？

- 泡泡糖也害人.....5
- 吃东西要有节制.....9

常用汤泡饭好不好？

- 常吃汤泡饭易患胃病.....11
- 不要常吃汤泡饭.....15

吃饭太快、太饱好吗？

- 暴食暴饮的结果.....18
- 解解馋，伤了胃.....23
- 我们都来保护胃.....26

多吃糖果好不好?

- 糖果的诱惑.....27
- 吃糖果要讲科学.....30

多吃冷饮好不好?

- 只图一时痛快.....31
- 我只吃一个.....35

挑食会怎样?

- 挑食的结果.....37
- 我从来不挑食.....40

小孩能喝茶吗?

- 饮茶的经历.....41
- 儿童最好不喝茶.....44

吃饭时喝汽水好吗?

- 腹胀难忍.....45
- 吃饭时不喝汽水.....48

太胖好不好?

- 我实在太胖了.....50
- 如何减少肥胖症的发生.....56

蹲着吃饭好吗?

- 我喜欢蹲着吃饭.....58
- 吃饭也要姿势好.....61

水果不洗能吃吗?

- 不洗就吃真后悔.....62
- 接受教训.....66

长芽的土豆能吃吗?

- 吃长芽土豆的经历.....68
- 长芽土豆不能吃.....71

扁豆有毒吗?

- 生扁豆要人命.....72
- 中毒者的世界.....76

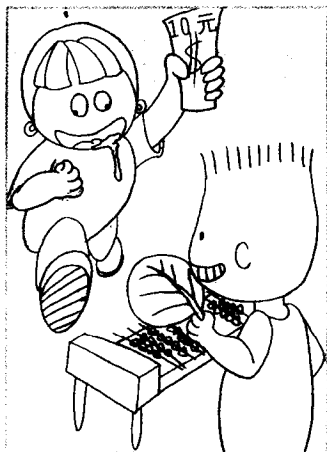
你爱吸吮手指吗?

- 紧张与手指.....79
- 请帮我改毛病.....84



怎样安全又解馋？ (之一)

马路小吃不卫生

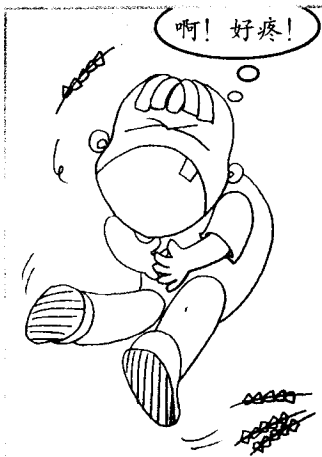


健康饮食小故事

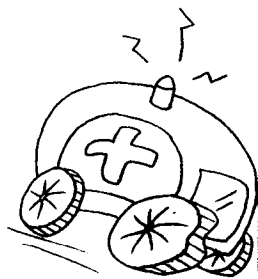




踢开成长中的烦恼



你看，他不讲卫生，
随便买路边小吃，结果
吃坏肠胃，多难受啊!

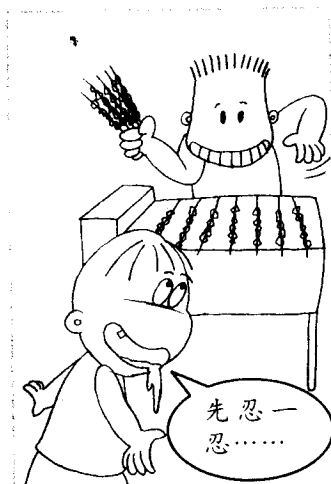


怎样安全又解馋 (之二)

这样解馋才安全



健康饮食小故事





踢开成长中的烦恼

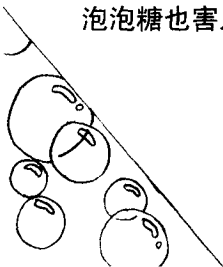


小朋友吃东西一定
要注意卫生。



常嚼泡泡糖好吗？ (之一)

泡泡糖也害人



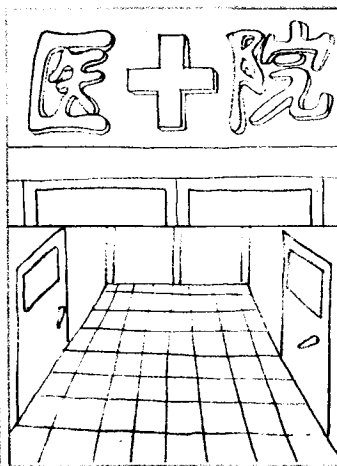
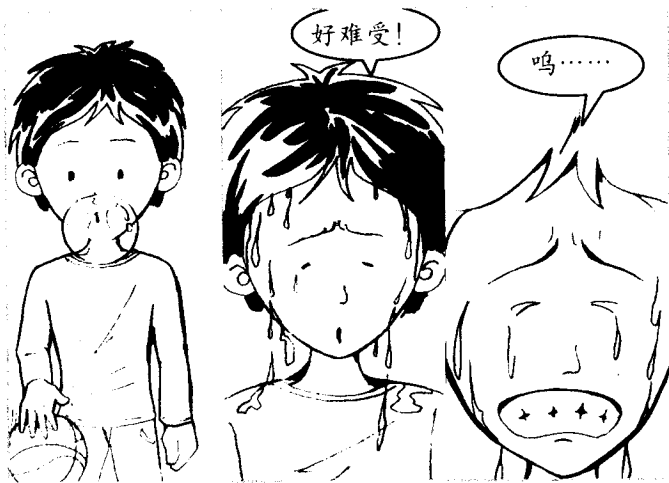
健康饮食小故事

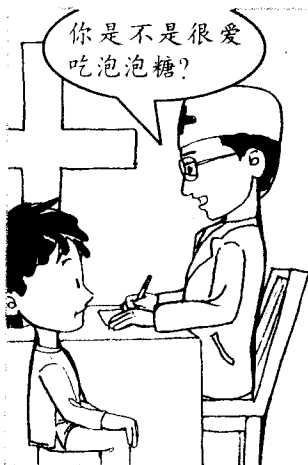




踢开成长中的烦恼



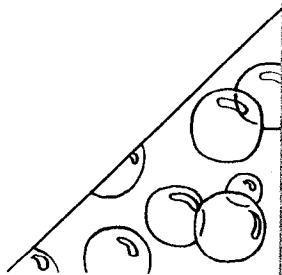




泡泡糖吃多了对人体不利，另外在运动时吃泡泡糖很危险！



泡泡糖吃得太多对身体有害！



常嚼泡泡糖好吗？ (之二)

吃东西要有节制

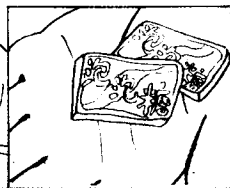


等等我！



健康饮食小故事

这是我刚买的
泡泡糖，我们一
起吃吧，你来吹
一个特大泡！





踢开成长中的烦恼



泡泡糖不能常吃，你也少吃点吧，别学我以前的样子。



小朋友要记住，多好吃的东西也不能总吃，身体才能健康。

