

2. 卡通篇

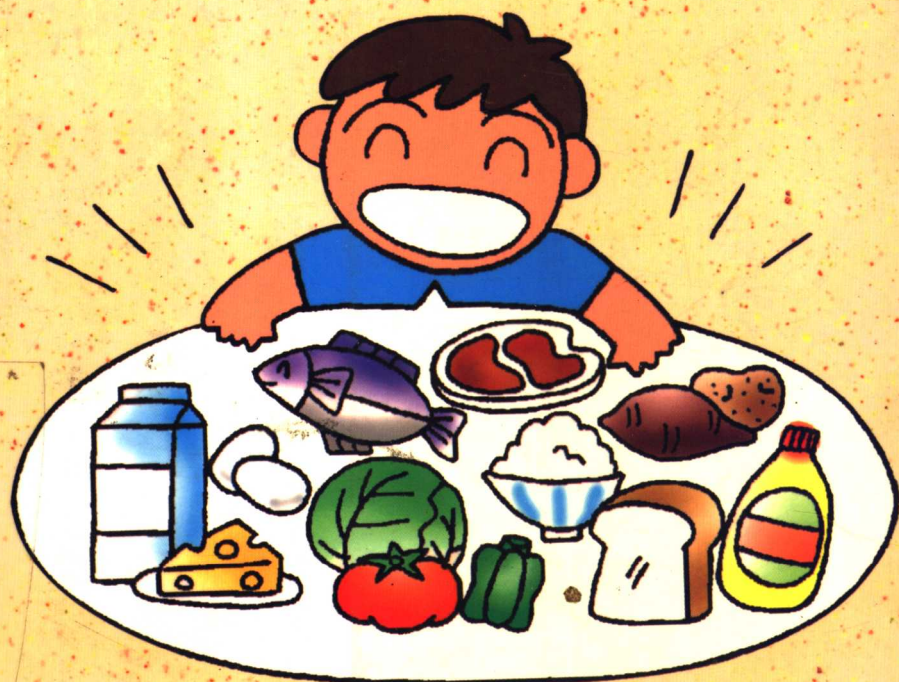
儿童饮食教育卡通图典

山崎文雄 著

曾繁丰

曾美宁 译

何国际



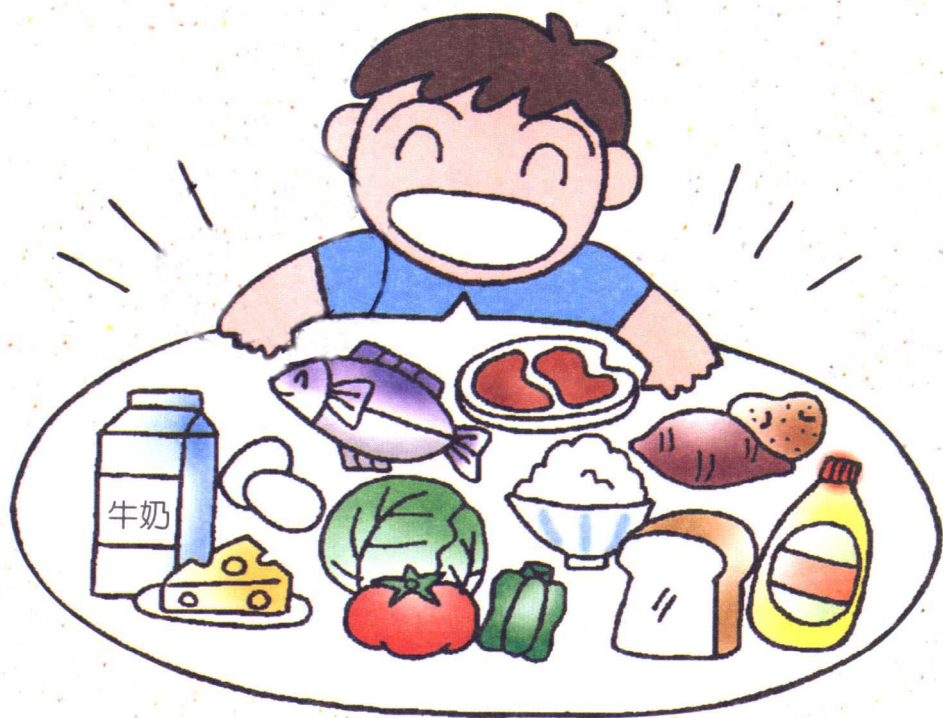
广西科学技术出版社

2. 卡通篇

儿童饮食教育卡通图典

山崎 文雄著

曾繁丰 曾美宁 何国际 译



广西科学技术出版社

KODOMO NO SHOKU KYOUIKU ② KAMISHIBAI PEIPUSAATO HEN

© FUMIO YAMAZAKI 1998

Originally published in Japan in 1998 by Daiichi - shuppan co. ltd. .

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

儿童饮食教育卡通图典

(2·卡通篇)

作 者:山崎文雄

译 者:曾繁丰 曾美宁 何国际

出 版:广西科学技术出版社

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

发 行:广西新华书店发行

印 刷:广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河路 16 号 邮政编码 510075)

出版日期:2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张 5

字 数:100 000

书 号:ISBN 7-80619-651-X/G·325

桂图登字:20-99-065

定 价:18.00 元

本书如有倒装缺页的,请与承印厂调换。

序

《儿童的饮食教育卡通图典》(图解篇)已于1998年11月出版发行,至今已一年有余。在此期间,呼吁儿童饮食重要性的各种意见颇多。

因此,在1998年12月,日本厚生省(卫生部)把至今为止称作成人病的心脏病、高血压、糖尿病等疾病改称为生活习惯病,并积极努力采取预防对策。

很多生活习惯病是在几乎没有自觉症状的情况下发展的。因此,也叫做“安静的病”。但是,以饮食习惯为首的许多生活习惯,基本是在幼儿期形成的,所以适合儿童发育阶段的饮食教育是极其重要的。

另一方面,儿童犯罪问题日益引起社会震动,与此相似,重新认识饮食生活的必要性已被提出。日本文部省(教育部)发出推进学校“饮食教育”的指示,于是,社会对于儿童饮食教育的关心又重新高涨起来。

还有,已出版的《儿童饮食教育卡通图典》(图解篇)得到许多人的好评。这是以纸木偶演出剧中的造型构图和故事相结合的形式出版的一部教育书籍。

儿童的文字阅读、书写和理解能力都未成熟,以儿童为对象的书,用怎样的图画来表现,遣词造句怎样编排才好等等,各种各样的困难很多,本书绝不能说是完美无缺的,不足之处,敬请读者们赐予指教修正。

最后,本书的出版得到第一出版社的各位同仁的莫大支持。谨在此由衷表示感谢。

山崎文雄

目 录

序

第1部 纸演出剧篇.....1

第1章 食物和身体.....2

1. 大家的身体是由食物中的营养长成的 3
2. 身体和能量 7
3. “血液”的作用和食物 12
4. 骨骼和食物 17
5. 维生素的作用和食物 22
6. 吃进肚子的食物后来怎么样 27

第2章 饮食方法和健康.....33

1. 好好咀嚼慢慢吃 34
2. 重视早餐 40
3. 喜欢不喜欢都要吃 45
4. 课间餐的饮食方法 50
5. 牙齿的健康和饮食方法 54
6. 预防肥胖和饮食方法 60
7. 少吃太咸的食物 67

第3章 食物的故事.....73

1. 大豆的故事 74
2. 蔬菜的故事 78
3. 牛奶的故事 82
4. 鱼的故事 87

第4章 饮食的方法.....	93
1. 正确的饮食方法	94
2. 爱惜食物	99
3. 吃饭前要洗手	104
第2部 纸木偶剧篇.....	109
第1章 纸木偶剧.....	111
1. 胡萝卜的故事	112
2. 南瓜的故事	113
3. 菠菜的故事	114
4. 西红柿的故事	115
5. 萝卜的故事	116
6. 马铃薯的故事	117
7. 红薯的故事	118
8. 猪肉的故事	119
9. 牛肉的故事	120
10. 鸡和鸡蛋的故事	121
11. 牛奶的故事	122
12. 豆腐的故事	123
13. 细菌的故事(1)	124
细菌的故事(2)	125
细菌的故事(3)	126
细菌的故事(4)	127
14. 虫牙细菌的故事(1)	128
虫牙细菌的故事(2)	129
虫牙细菌的故事(3)	130
第2章 用纸木偶剧进行关于食物的考试.....	131
1. 马铃薯的故事	132
2. 豆腐的故事	133
3. 猪肉的故事	134
4. 鸡蛋的故事	135
5. 墨鱼的故事	136

- 6. 胡萝卜的故事 137
- 7. 西红柿的故事 138
- 8. 香蕉的故事 139
- 9. 奶油的故事 140

第3章 用带手柄的牌子考试和解说.....141

- 1. 能量的食物 142
- 2. 制造身体血液和肌肉的食物 143
- 3. 强固牙齿和骨骼的食物 144
- 4. 健康身体的食物 145
- 5. 虫牙和食物 146
- 6. 哪边的食物更有益于健康 147
- 7. 更有益于健康的早餐在哪边 148
- 8. 哪边是对身体健康有益的课间餐 149

第 1 部

纸演出剧篇

第 1 章

食物和身体

在我们懂得了儿童饮食的重要性之后,我想要加深了解食物和身体的关系。

我们为什么吃东西呢?还有,食物在身体中起什么作用呢?等等。在这些疑问中,有各种各样儿童感兴趣的问题。

不过,对文字的读写和所讲话的理解力还未成熟的幼儿,怎样详细解释好呢?怎样用图画表现题材呢?这里有很多各种各样的难题。

在本章只提出了 5 个关联“食物和身体”的题目。

还有,我认为要对应于幼儿的年龄和理解力等,适当地调整解说的内容。

1. 大家的身体是由食物中的营养长成的
2. 身体和能量
3. “血液”的作用和食物
4. 骨骼和食物
5. 维生素的作用和食物
6. 吃进肚子的食物后来怎么样

大家的身体是 由食物中的营养长成的

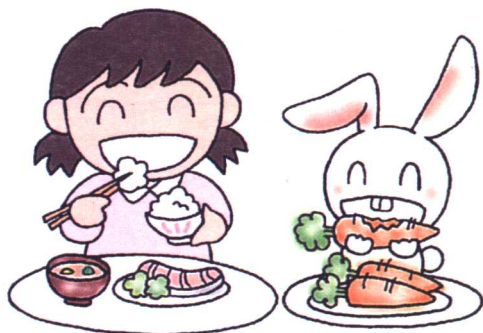
①

●人和动物都要吃食物才能生存。

●那么，人和动物为什么吃食物呢？

●还有，为什么人和动物不吃食物就不能生存呢？

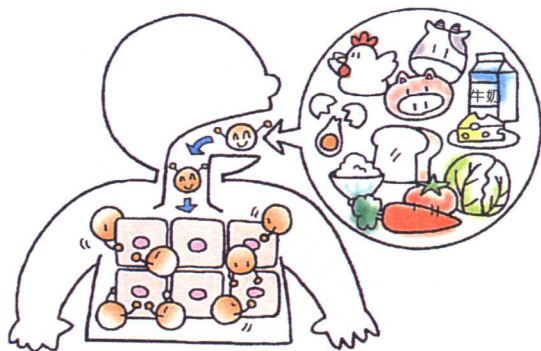
●今天我们就学习这几个问题。

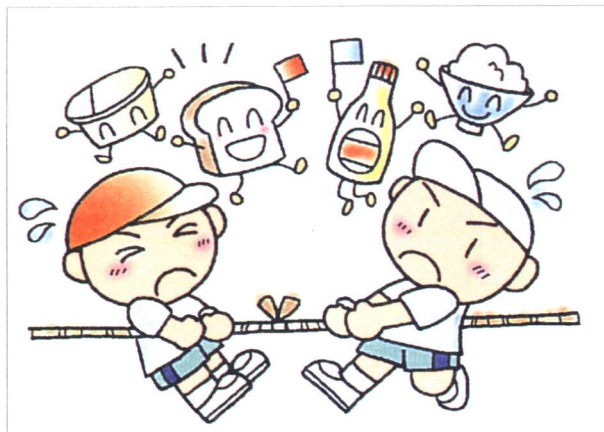


②

●人和动物不吃食物就不能活。

●这是因为人和动物的身体是由食物中含有的营养成分长成的。



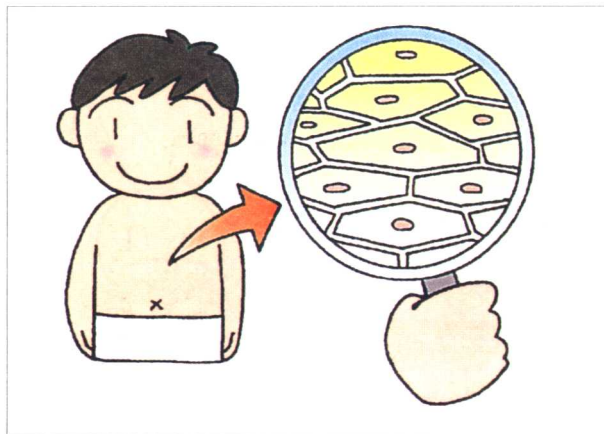


③

●另外，大家走路啦、跑步啦、或者玩球啦等等，让我们身体能活动起来的能量是由我们所吃的米饭、面包、薯类、油等食物转化而来的。

●所以，人也好，动物也好，不吃食物就不能做各种活动。

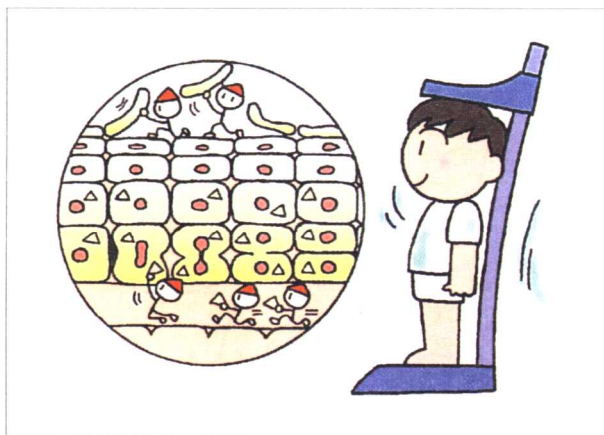
●所以，“吃”对我们身体的健康，生活的愉快，是最重要的一件事。



④

●那么，我们的身体是怎样生长发育起来的呢？让我们再进一步学习吧。

●我们的身体是由“细胞”组成的。细胞特别小，用肉眼不能看见。这样许许多多的小细胞集合在一起，组成了我们的身体。



⑤

●我们的身体能渐渐长大，是因为构成我们身体的细胞的数量很快很快地增加。

●还有，因为细胞会一点一点地老化损伤，所以必须要修补已损坏的细胞。

●制造细胞的材料来源是食物。

⑥

●例如，我们身体的“肌肉和血液”是由一种叫蛋白质的物质构成的。血、肉、蛋和大豆等食物中含有很多很多蛋白质。

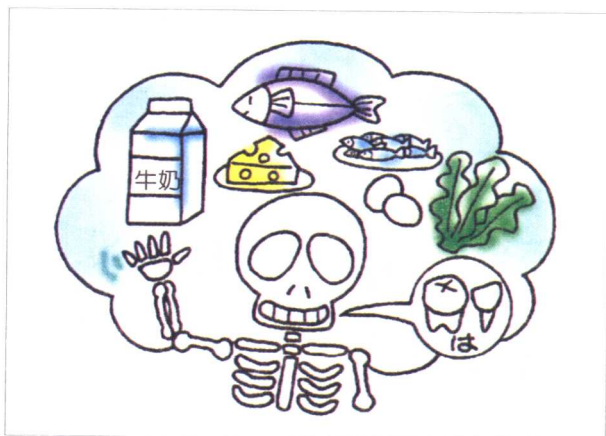
●特别是牛奶、奶酪中含有丰富的蛋白质，是很重要的食物。



⑦

●其次，支撑我们身体的骨骼，对吃东西起着重要作用的牙齿，都是由牛奶、奶酪、小鱼、海藻和蔬菜中含有一种叫“钙”的物质组成的。

●所以，如果我们好好地吃这些食物，骨骼和牙齿就会强固。相反，讨厌吃这些食物，身体的骨骼和牙齿就会变弱。



⑧

●另外，还有奶油和食物油。这些食物不但是身体运动能量的基本来源，还有许多作用。例如，它们可以把身体中的细胞牢固地连接起来。又例如，它们在身体内形成脂肪，贮藏身体表皮下面，以及胃、肠、肝脏、肾脏的四周。这样，当身体被硬物碰撞或者摔倒的时候，这些脂肪就会起到缓冲作用，保护我们的身体。

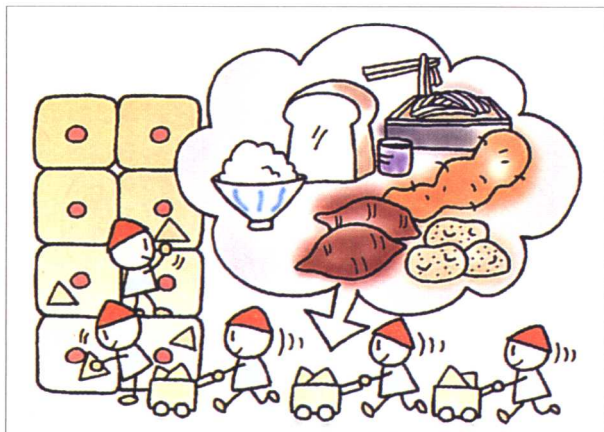




⑨

●还有，为了制造我们身体的细胞，仅仅吃组成细胞来源的食物，如鱼、肉蛋、豆腐等是不够的。

●为了使我们的身体健康、结实，很重要的是还要好好地吃各种蔬菜和水果。



⑩

尽管制造细胞的原料有很多，但是如果如果没有制造细胞的能量，细胞也是不能制造的。

⑪

●制造细胞的能量源泉是米饭、面包、薯类和食物油等食物。

●所以我们不要只吃菜，还要好好地吃面包和薯类等。

●就是这样，我们的身体是从食物中吸取营养而成长的。但是，为了使我们的身体健康强壮，我们必须吃各种各样的食物，使得各种营养平衡。这是很重要的。这个道理，大家懂了吗？

●对食物，不要说“喜欢”吃，“讨厌”吃。不管什么，都要吃得香。



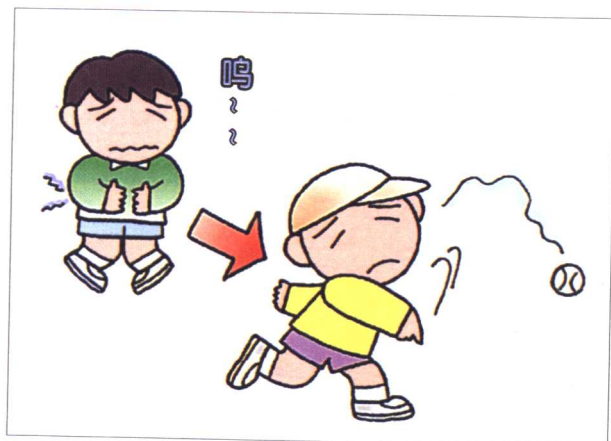
身体和能量

①

●肚子饿了，打球、跑步就没有精神。头会“嗡嗡”地发晕。

●这是因为运动时身体的能量不足。

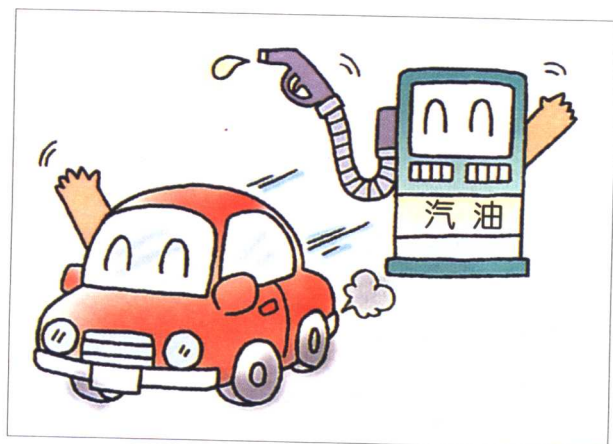
●那么，今天我们一起来学习身体活动和能量的关系吧。

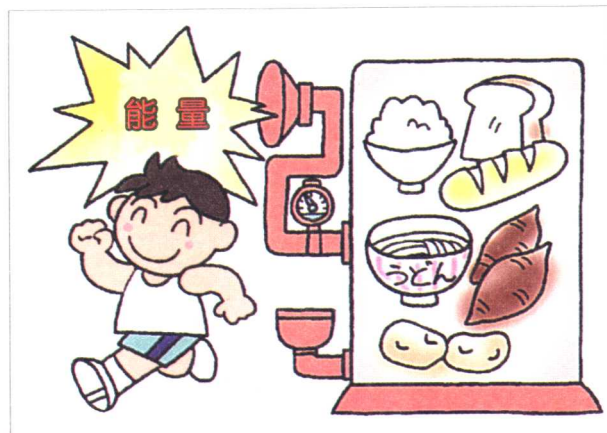


②

●你们知道汽车为什么能开动吗？

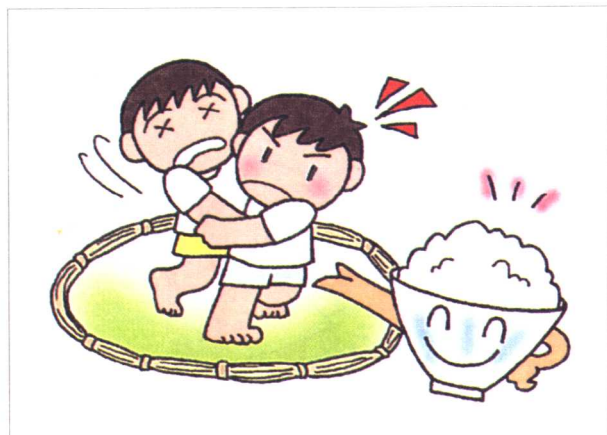
●汽车是利用汽油燃烧时产生出来的能量开动的。所以汽车没有汽油，就开不动了。





③

●人走路或者跑步所需要的能量是从米饭、面条、薯类等食物中来的。不好好地吃早餐、午饭和晚饭，就不能很好地运动锻炼。



④

●另外，在举重或者和朋友摔跤时，所用的力气也是能量转化来的。

●所以，我们不好好地吃产生能量的食物，即使去参加体育运动，也不会取得好成绩。



⑤

●还有，大脑如果缺少能量，就不能动脑筋，想问题。

●能量不足，脑筋就不好用。这时学习，会很快就感到厌烦或者打瞌睡。

●还有，让我们开动脑筋的能量是米饭、面包、薯类中含有的糖分(葡萄糖)

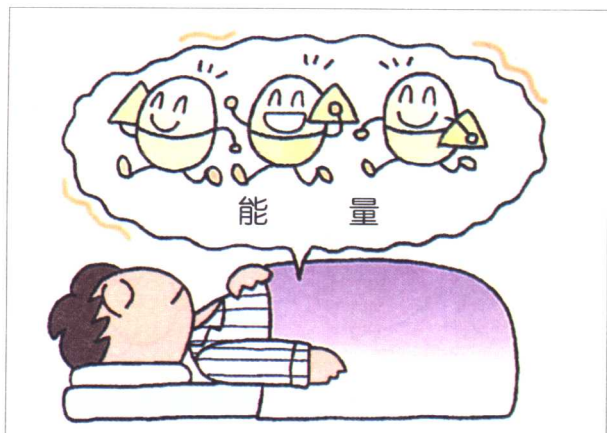
●所以，不吃早餐去幼儿园，整个上午就不能很好地动脑筋。

⑥

●人体细胞每天都有一些会老化和损伤。老化和损伤的部分要重新修复和生长。

●重新修复的工作,是在晚上我们睡觉时进行的。进行这个工作时,需使用能量。

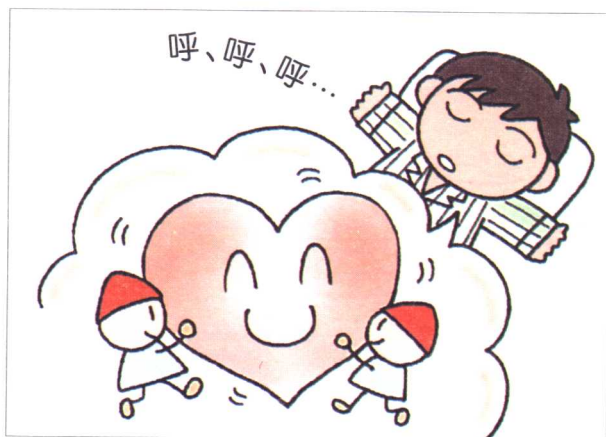
●如果我们不好好地吃饭,能量总是不够足,损伤的细胞就不能修复,身体就会慢慢地消瘦下去。



⑦

●如果说,我什么都不做,或者整天睡觉,是不是就不需要能量呢?如果那样认为,就大错特错了。

●身体不活动或者在睡觉的时候,心脏在跳动,身体要体温。所以,身体每时每刻都要消耗能量。

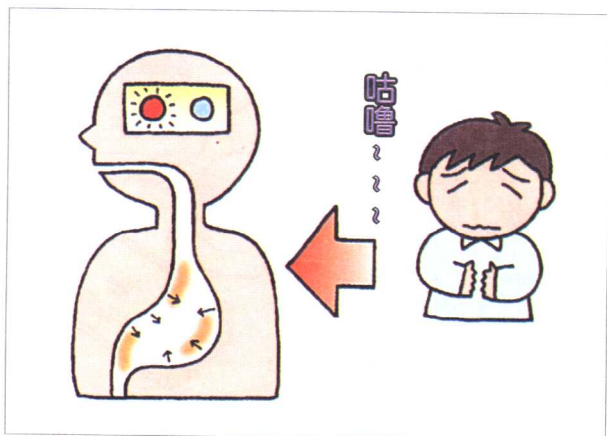


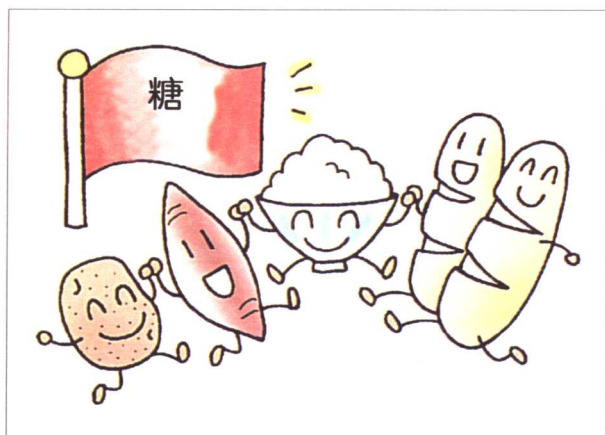
⑧

●那么,怎样才能知道身体里的能量足不足够呢?

●快到中午或者傍晚,大家肚子就会饿,就会想吃东西。

●肚子饿就是大脑发出的信号。它告诉我们,身体里的能量不足了,所以请快点吃饭,补给产生能量的原料。





⑨

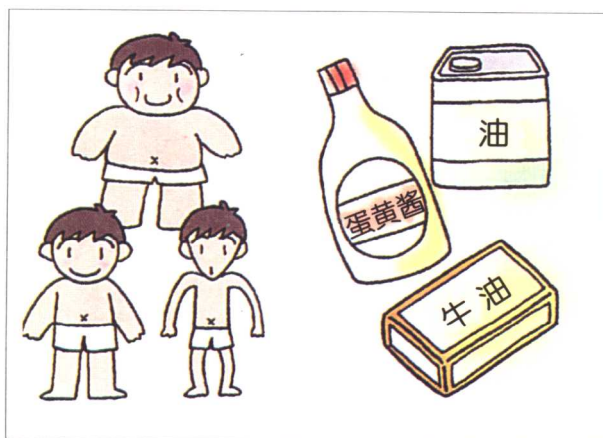
●其次，让我们再学习一点关于能量的源泉——食物的知识。

●我们把可以转化成能量的食物分为三类。它们互相都是朋友。第一类是米饭、面包和薯类等食物，里面含有很多叫做糖的营养成分。



⑩

●还有在第一类的各种食物中，对糖和含糖的点心、饮料等，如果过多地吃喝，身体就会发胖，同时容易生虫牙。所以，为了身体健康，最好少吃、少喝这种含糖的点和饮料。请大家要注意。



⑪

●第二类食物是牛油、色拉油、蛋黄酱等油类食物。

●食少量的这些油类食物就可以产生很多能量。

●如果每天过多地吃油类食物，人就会过胖。相反，如果吃的量不足，身体就会消瘦，影响发育。所以我们必须注意，适量地吃油类食物。