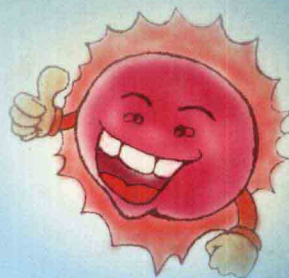


经全国中小学教材审定委员会 2002 年初审通过  
义务教育课程标准实验教科书



PIN DE YU SHENG HUO

# 品德与生活

一年级 下册



教育科学出版社

G623.15/4

责任编辑 王 磊  
责任印制 滕景云  
责任校对 曲凤玲

经全国中小学教材审定委员会 2002 年初审通过  
义务教育课程标准实验教科书

## 品德与生活

一年级 下册

教育科学出版社 出版、发行

(北京·北三环中路 46 号)

邮编: 100088

发行部电话: 010-62003339 010-62013803(传真)

编辑部电话: 010-62352071 010-82086163(传真)

网址: <http://www.esph.com.cn>

电子信箱: [pinde@esph.com.cn](mailto:pinde@esph.com.cn)

各地新华书店经销

北京印刷三厂印装

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 4.75

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5041-2399-4/G·2376

定价: 5.70 元

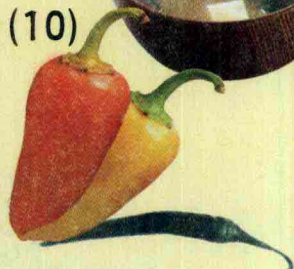
(如有印装质量问题,请与本社发行部联系调换)

# 目录



## 今天吃什么 ……2

- 萝卜白菜我都爱 (2)
- 我设计的午餐 (8)
- 小心, 病从口入 (10)



## 我的手儿巧 ……14

- 我有两件宝 (15)
- 做个小玩艺儿 (19)
- 打扮我的小天地 (25)





## 我有许多好朋友 ……28

- 谁的朋友多 (28)
- 你真行 (34)
- 我们一起成长 (37)



## 快乐的小问号 ……42

- 你留心了吗 (43)
- 我的问题卡片 (47)
- 到哪儿找答案 (51)



## 我爱美丽的生命 ……56

- 让我走近你 (58)
- 美丽的生命 (64)
- 我能做什么 (69)



经全国中小学教材审定委员会 2002 年初审通过  
义务教育课程标准实验教科书

PIN DE YU SHENG HUO  
**品德与生活**

一年级 下册



教育科学出版社

北京



# 今天吃什么



## 萝卜白菜我都爱

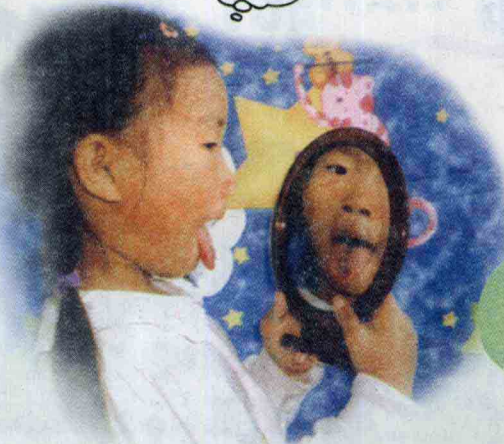
### ● 我来尝一尝



哇，好酸！

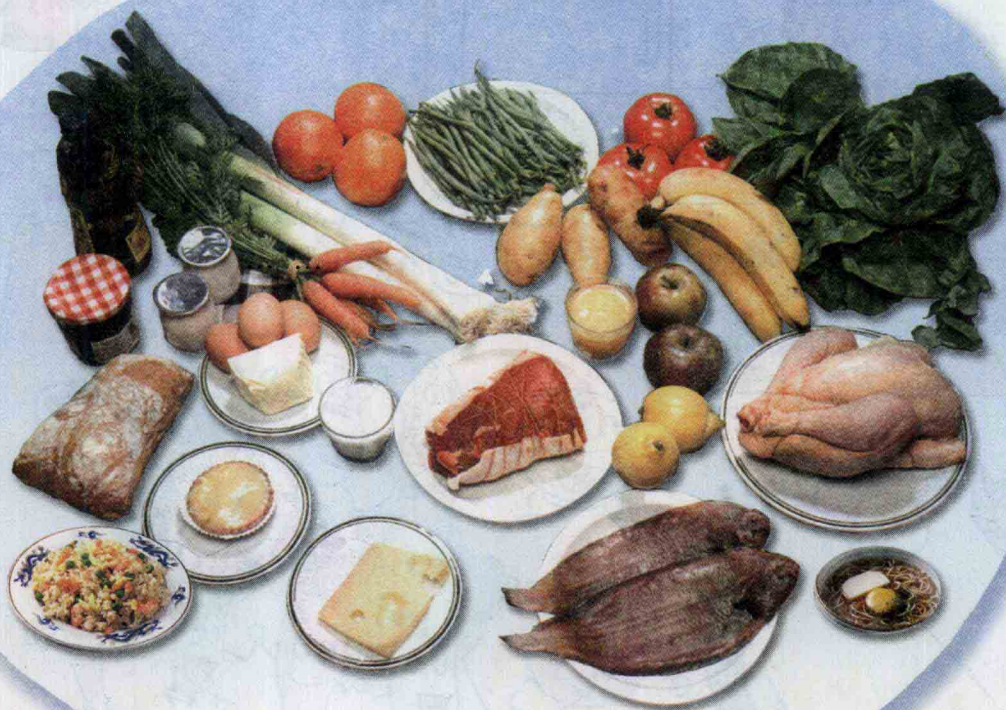


这些东西都是什么味道呢？



舌头上面有许多小点点，能尝出各种味道，你发现了吗？

今天我们吃了什么



活动

把你今天吃的食物记录下来吧。

大白菜有点甜，韭菜香香的，真好吃。

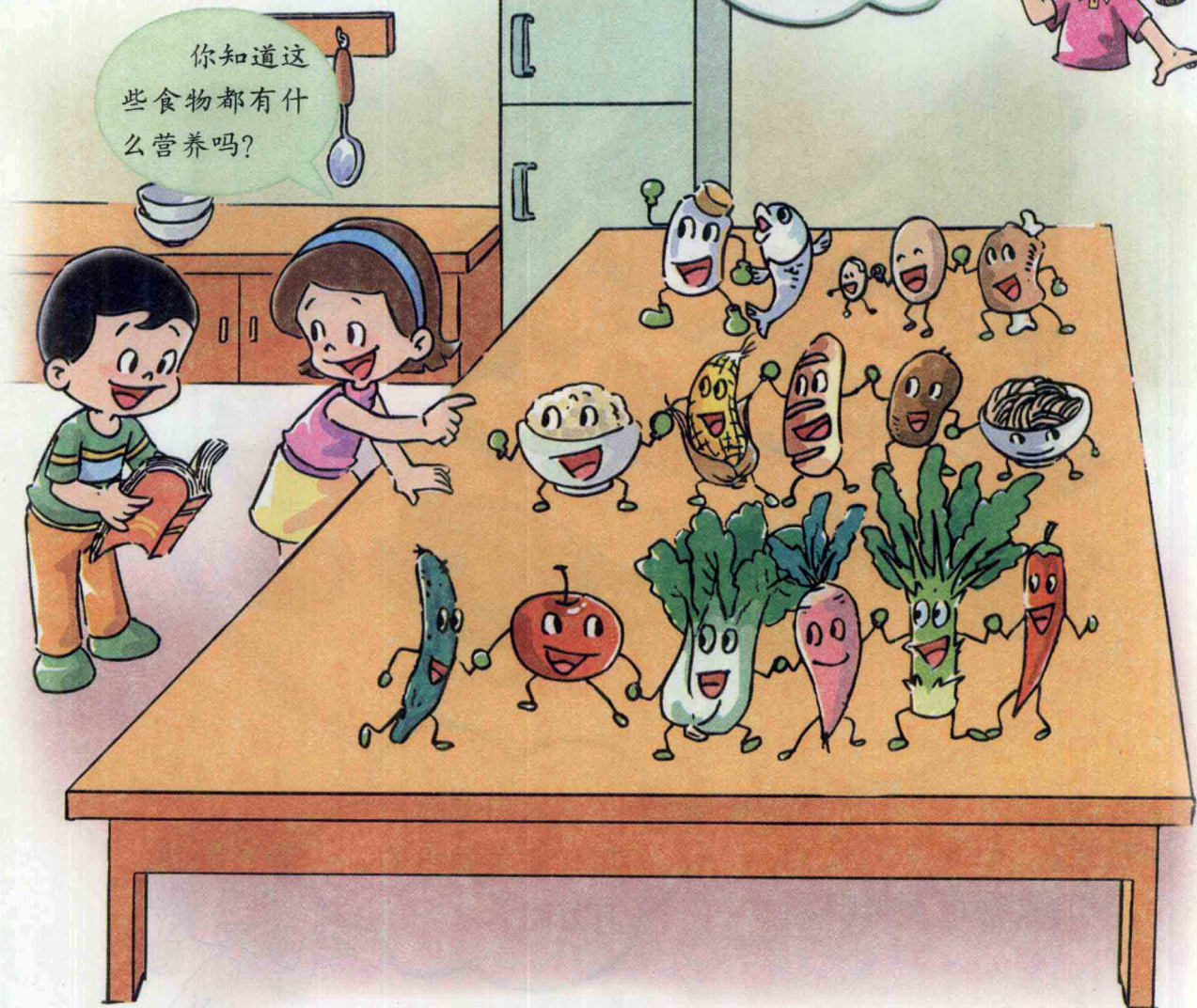


饮食记录		3月8日		
姓名	食物	早	中	晚
张 兰	肉类		大蒜炒肉	韭菜煎蛋
	蔬菜		炒白菜	溜黄瓜
	汤		酸菜汤	萝卜炖排骨
	饭	蛋炒饭	米饭	米饭

## ● 营养每一天

给我们  
吃的食物分  
分类吧。

你知道这  
些食物都有什  
么营养吗？



鱼、肉、蛋含有许多蛋白质，蔬菜、水果维生素很丰富。不同的食物有不同的营养，每一种营养对我们都很重要。





我家没有鲜牛奶，怎么办？



蔬菜水果我吃得少了。



米饭是我们的主食。

.....



### 交流

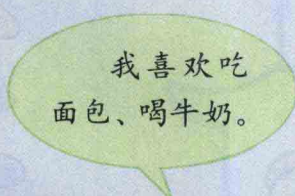
我们一天要吃这么多食物，和自己的饮食记录比较一下，看看能发现什么。



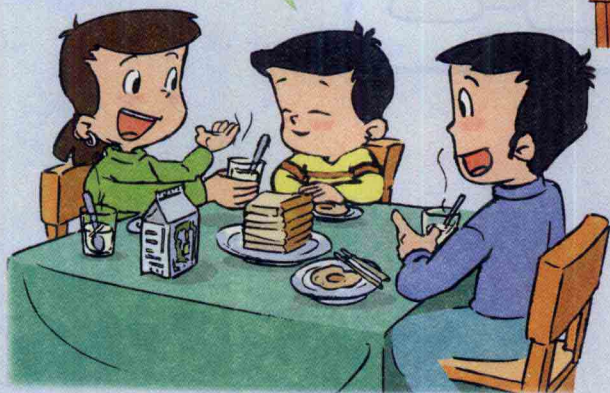
我喜欢吃青菜。

你喜欢吃什么?

我喜欢吃鸡蛋和咸菜。



我喜欢吃面包、喝牛奶。

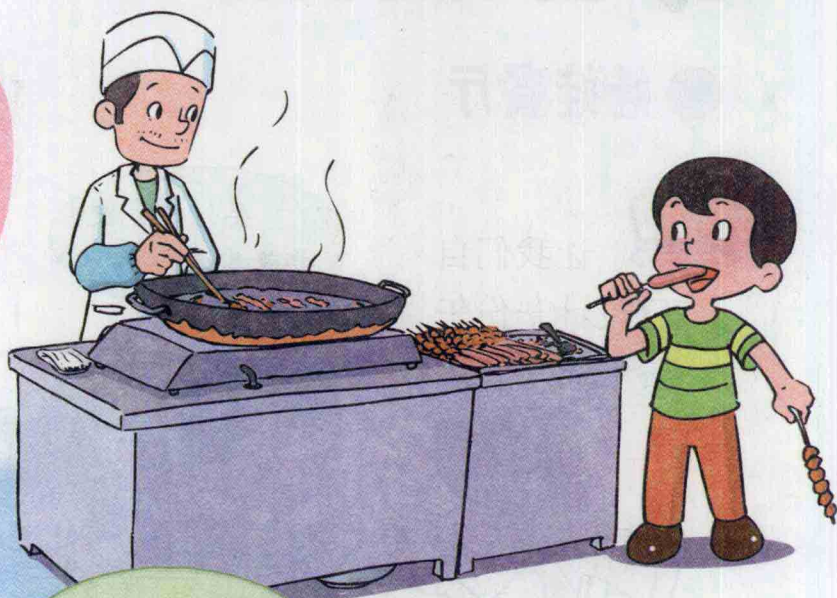


## 交流

这些食物我们身体都需要。如果你不喜欢吃这些东西会怎么样呢?

好孩子，不挑食，  
鸡鱼肉蛋样样吃。  
蔬菜水果不能少，  
馒头大米是主食。  
样样都吃营养全，  
身体强壮又结实。

不要只吃自己喜欢吃的东西，营养更重要。



早餐可以用零食代替吗？



糖真好吃。

**交流** 哪些食物我们应该少吃呢？





# 我设计的午餐

## ● 娃娃餐厅

### 活动

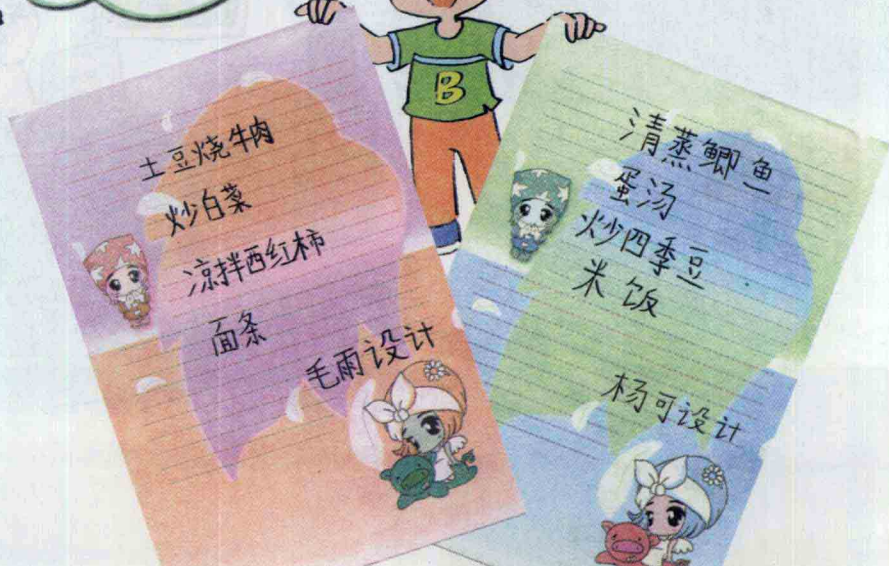
让我们自己设计一份午餐吧。

花样太多也不好，那样容易浪费。

要好吃，更要营养哦！

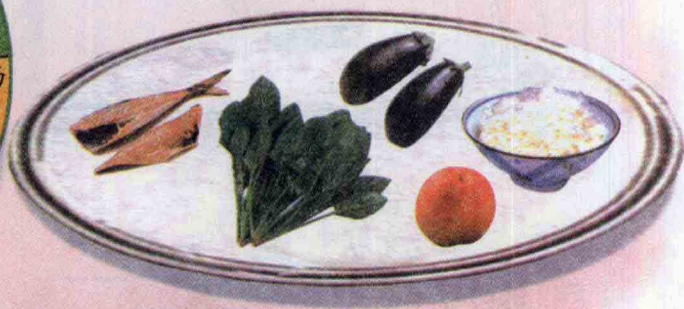
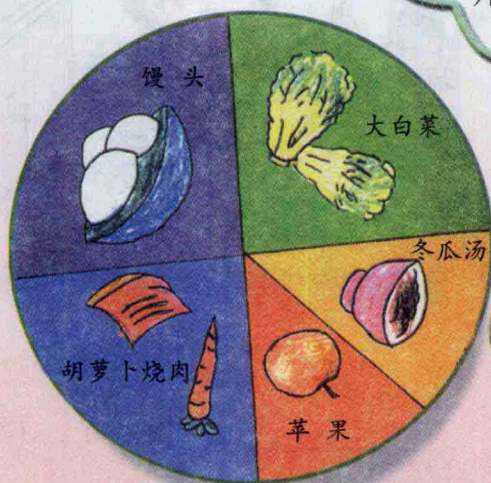


你还想到了什么？





真有趣，大  
大家可以画出设计  
的食物，也可以  
用实物配餐。



学学营养  
配餐，感觉怎  
么样？



设计好午餐后给爸爸  
妈妈看看，和父母一起把  
你设计的菜单变成餐桌上  
香喷喷的美食吧！



# 小心，病从口入

## ● 有害的食品

### 交流

你知道哪些有害的食品？快快告诉你的小伙伴！

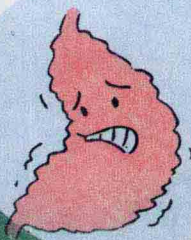


吃的习惯

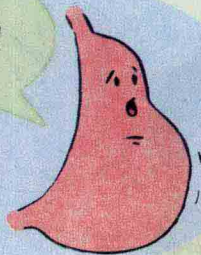
唉哟，太凉了！



唉哟，太痛了！

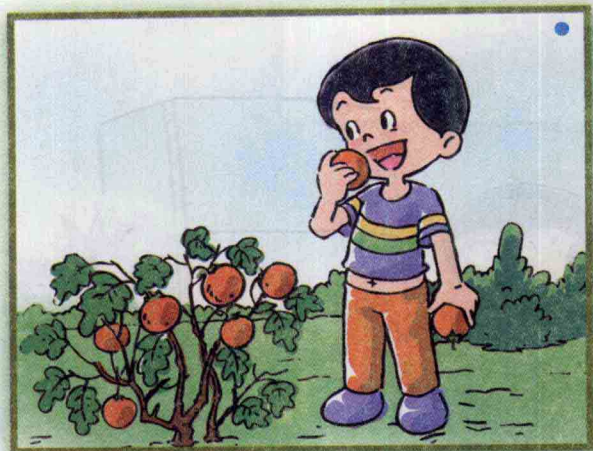


唉哟，太胀了！



你的胃还好吗？





肚子痛起来  
真难受，别像我  
一样哦。



肉眼看不到的细菌无  
处不在，手上、瓜果的表皮  
上、生水中……我们的身  
体最怕它们进去搞破坏。



给做得不对的小朋友提意见。



好习惯要坚持，坏习惯可一定要改掉哦！

**交流**

你有哪些吃饭的习惯？这些吃饭的习惯好吗？

