

健康饮食

身体棒

儿童健康行为绘本③

主编 史慧静 李婴宁 郭锦萍

绘画 儿科医生鱼小南



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

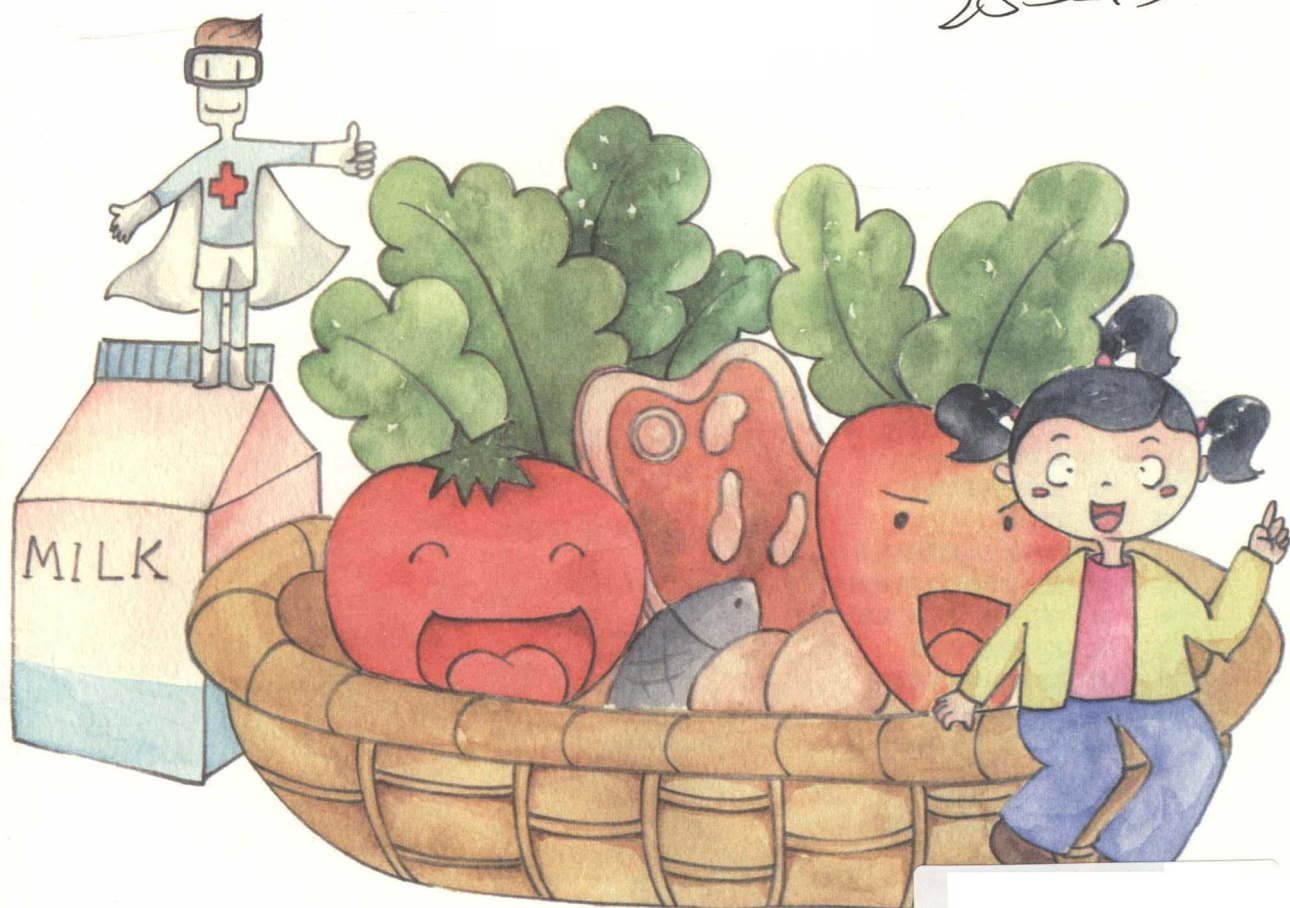
儿童健康行为绘本

健康饮食身体棒

主编：史慧静
李婴宁
郭锦萍

461

2852.3



图书在版编目(CIP)数据

儿童健康行为绘本 / 史慧静, 李婴宁, 郭锦萍主编. - 上海:

上海教育出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5444-6273-0

I. ①儿… II. ①史… ②李… ③郭… III. ①健康教育

- 儿童读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204815号

责任编辑 王爱军 王 慧

美术编辑 郑 艺

儿童健康行为绘本

史慧静 李婴宁 郭锦萍 主编

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 易文网 www.ewen.co
地 址	上海永福路123号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	昆山市亭林印刷有限责任公司
开 本	787×1092 1/16 印张 13.75
版 次	2015年9月第1版
印 次	2015年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-6273-0/G·5131
定 价	90.00元(全套5册)

(如发现质量问题, 读者可向工厂调换)

主 编： 史慧静（复旦大学公共卫生学院）
李婴宁（上海李婴宁戏剧工作室）
郭锦萍（救助儿童会）

副主编： 胡月明（救助儿童会）
徐心儿（救助儿童会）
李 翌（救助儿童会）

参与编写人员：

陈新煌（上海李婴宁戏剧工作室）
曹春慧（上海李婴宁戏剧工作室）
张 喆（复旦大学公共卫生学院）
李梦娜（复旦大学公共卫生学院）
王亚宁（复旦大学公共卫生学院）
许靖姗（复旦大学公共卫生学院）

绘 画： 儿科医生鱼小南

策 划：



救助儿童会
Save the Children

致谢名单：

上海市嘉定区教育局
上海市松江区教育局
广州市妇女联合会
北京市石景山区教育委员会
复旦大学公共卫生学院
国家自然科学基金
“乐童成长计划”项目学校
箭牌公司基金会
宝洁



健康伴我行 儿童乐成长



时光荏苒，由上海中华职业教育社、上海中华职业教育温暖工程基金会、救助儿童会、上海市嘉定区教育局和上海市嘉定中华职业教育社、复旦大学公共卫生学院共同主办的“乐童成长计划——嘉定区民办随迁子女小学健康促进国际合作项目”已经走过了五个春秋。

“乐童成长计划”旨在改善随迁子女小学卫生保健设施和健康教育状况，增强学生的卫生保健意识，创造有利于学生健康成长的校园环境和教育环境，进而改善学生的健康、营养以及教育状况。

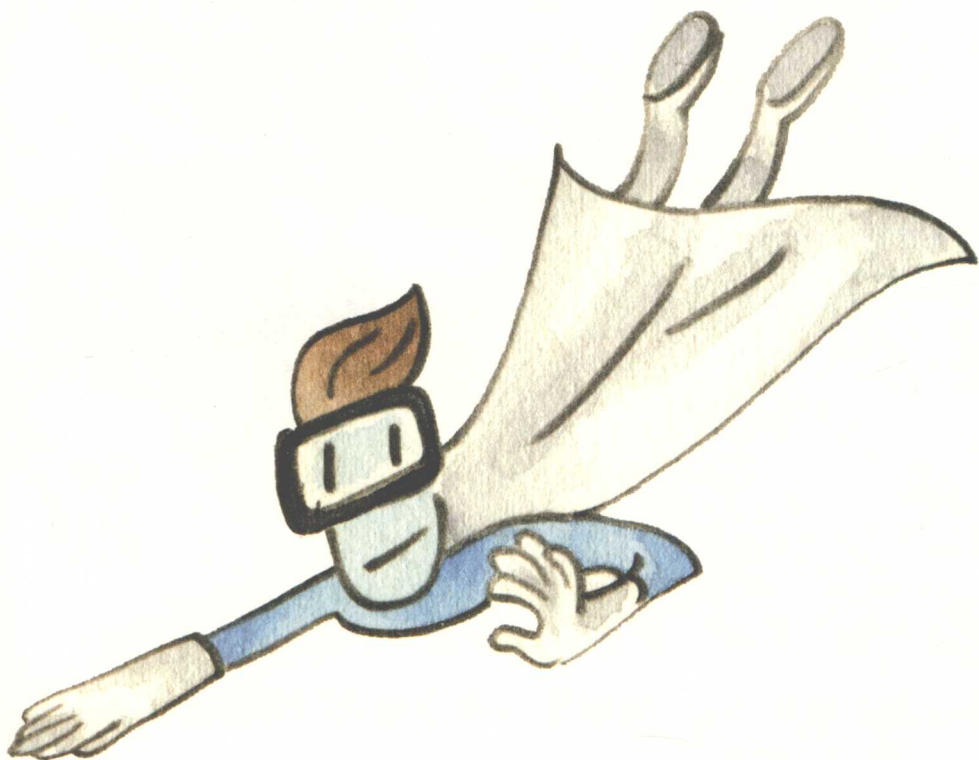
救助儿童会与复旦大学公共卫生学院、上海李婴宁戏剧工作室合作开发了一套五册儿童健康行为系列绘本，包括“儿童健康行为绘本”之《哗啦啦洗手记》《牙齿保卫战》《健康饮食身体棒》《应对欺负有妙招》《好朋友来啦》，供儿童本人或家长、老师陪伴阅读。

绘本以其独特的“图画语言”深受不同年龄读者的喜爱，它以绘画为主，附有少量文字，具有独特的文学性和艺术性。儿童健康行为系列绘本语言风趣活泼，引人入胜，图画精美，细节蕴含深意。让我们一起来细细品读这五册绘本吧，不仅仅读文字，更要品味图画。在享受视觉大餐的同时，让健康伴随我们同行，让心灵飞翔得更远。

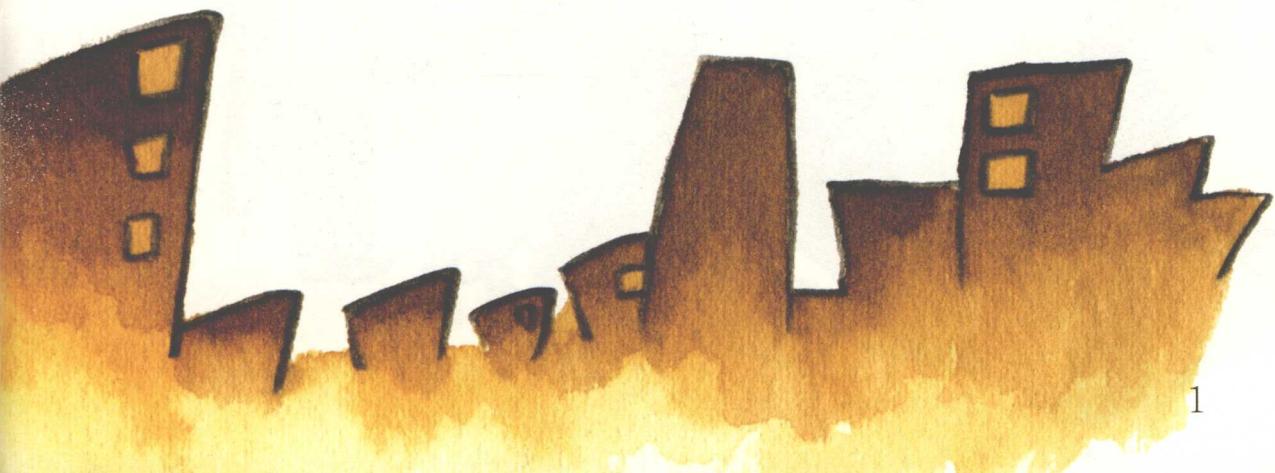
播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。著名作家巴金曾经说过：孩子成功教育从好习惯培养开始。让我们各方携起手来，为实现让每一个儿童健康快乐成长的目标而不断努力！

上海市嘉定区教育局

2015年6月15日



大家好！我是健康小卫士！我是人类的好朋友，专门消灭细菌，细菌们听到我的名字都会全身发抖。





健康小卫士接到消息，多多突然晕过去了，得快去救她！





此时一个黑影正看着他们偷笑，这个人就是专门破坏小朋友健康的挑食女巫。



“小朋友们，大家好，我是你们的好朋友挑食女巫！我知道，你们和我一样，吃东西时喜欢挑挑拣拣，我的愿望就是诱惑更多的小朋友偏食挑食，不好好吃饭，胡乱吃零食。想知道多多为什么会晕倒吗？我带你们回到今天早晨，多多家。”





一大早，多多的妈妈和往常一样，为她准备了早餐，新鲜的牛奶、热腾腾的鸡蛋、香喷喷的馒头。可多多露出了不情愿的表情，心想：“怎么又是这些，我都吃腻了！”



因为怕上学迟
到，妈妈让多多把
早饭带着路上吃，
多多满口答应。
可刚离开家，多多
就把这些食物塞
进书包里，决定去
买自己喜欢吃的
东西。



挑食女巫一直在
旁边暗暗地观察多多，
发现多多是可以用来
实现自己大计划的一
个对象。于是，她决定
诱骗多多吃她的垃圾
食品。她飞到多多上
学必经的路上，摇身一
变，变成了小商贩。





挑食女巫热情地叫卖着：“辣条！辣条！美味的辣条！”

多多急忙跑过去，说：“这个辣条看上去好好吃！”

挑食女巫说：“我的辣条是全世界最好吃的辣条，要不要来一包？”

挑食女巫边说边暗自想：“我的辣条加了好多调味料、色素和香精，当然很好吃。”



多多急忙要掏钱买，挑食女巫却说：“我的辣条只换不卖，把你的鸡蛋给我，我就给你辣条。”多多毫不犹豫地拿出鸡蛋给了女巫，女巫开心地说：“记得和你的小伙伴分享哦！”



多多刚转身，挑食女巫又
摇身一变，大声叫卖着：“肉
串！肉串！香喷喷的肉串！”

多多闻着香味跑过去，说：
“这肉串闻着好香！”

挑食女巫说：“我的肉串是
全世界最香的肉串，要不要来
一串？”

女巫心想：“我的肉串是加
了超级香味素的，想不香都难。”



女巫说：“我的肉串只换不卖，把你的馒头给我，我就给你肉串。”

多多觉得好奇怪，怎么又是只换不卖？但她还是将馒头给了女巫换了肉串。

女巫开心地说：“记得和你的小伙伴分享哦！”



转眼间，挑食女巫
又摇身一变，继续热情
地叫卖着：“可乐！可
乐！好喝的可乐！”

多多又被吸引了，
急忙跑过去，说：“我最
爱喝可乐了，甜甜的！”

女巫心想：“我的
可乐加了那么多糖，当
然很甜。”

