



曼罗爷爷
上课啦

好习惯 就是这么 重要



这本小书里有很多有趣的话题，
告诉你如何健康、快乐、聪明地长大

[美] 曼罗·里夫 / 著绘 范晓星 / 译

天津出版传媒集团

新蕾出版社

曼罗爷爷上课啦

好习惯 就是这么 重要

这本小书里有很多有趣的话题，
告诉你如何健康、快乐、聪明地长大

[美] 曼罗·里夫 / 著绘 范晓星 / 译

天津出版传媒集团

 新蕾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯就是这么重要 / (美) 里夫 (Leaf, M.) 著绘 ;
范晓星译. -- 天津 : 新蕾出版社, 2014.8
(曼罗爷爷上课啦)
书名原文 : Brushing your teeth can be fun
ISBN 978-7-5307-6098-7

I . ①好… II . ①里… ②范… III . ①儿童文学-图画故事-美国-现代 IV . ① I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 140234 号

Brushing Your Teeth Can Be Fun

Published by agreement with Universe,
an imprint of Rizzoli International Publications,
New York through the Chinese Connection Agency,
a division of The Yao Enterprises, LLC.

本书简体中文版由北京二十一世纪环球国际传媒有限公司取得, 新蕾出版社出版
版权所有, 侵权必究
津图登字: 02-2013-108

好习惯就是这么重要

[美] 曼罗·里夫 / 著绘 范晓星 / 译

出版人 / 马梅

策划 / 尚童童书

出版发行 / 天津出版传媒集团
新蕾出版社

责任编辑 / 陈晓梅 特约编辑 / 张冬 栾杰 美术设计 / 雷双华

电话 / 总编办 (022) 23332422 发行部 (022) 23332676 23332677

传真 / (022) 23332422

经销 / 全国新华书店

印刷 / 北京尚唐印刷包装有限公司

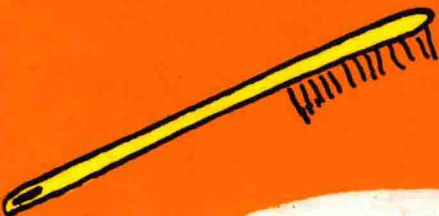
开本 / 889mm × 1194mm 1/32 印张 / 2

版次 / 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书号 / ISBN 978-7-5307-6098-7

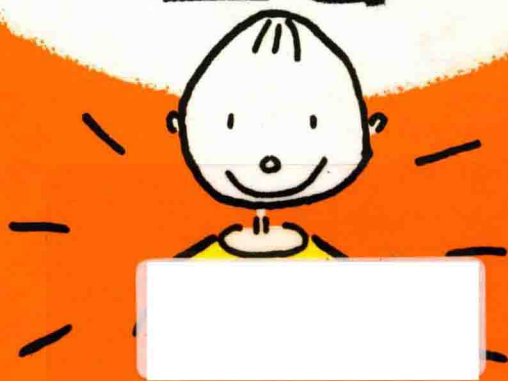
定价 / 19.80 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究。如发现印刷质量问题, 影响阅读, 请与本社发行部联系调换。
地址: 天津市和平区西康路35号 电话: (022) 23332677 邮编: 300051



曼罗爷爷
上课啦

好习惯 就是这么 重要



这本小书里有很多有趣的话题，
告诉你如何健康、快乐、聪明地长大

[美] 曼罗·里夫 / 著绘 范晓星 / 译

天津出版传媒集团

天津人民出版社



ISBN 978-7-5307-6098-7



本书印刷采用大豆环保油墨
内文用纸源自

100% 管理良好的 FSC 森林

定价: 19.80 元

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

曼罗爷爷上课啦

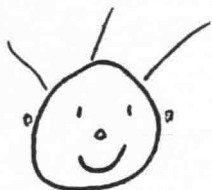
好习惯 就是这么 重要

这本小书里有很多有趣的话题，
告诉你如何健康、快乐、聪明地长大

[美] 曼罗·里夫 / 著绘 范晓星 / 译

天津出版传媒集团

 新蕾出版社

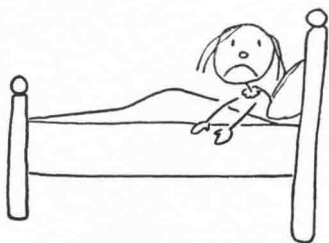
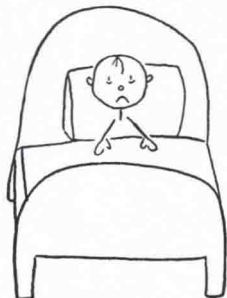


身体健康

亲爱的孩子，你知道吗？
拥有健康的小身板儿是多么重要！

可不要等到生了病，

才恍然大悟，
后悔莫及呀！





当我们生了病，



感觉特别难受的时候，
我们才会跟自己保证：
等病好了以后，

自己的身体

一定要照顾好。

可是，

有太多人，

病刚一好，

就忘了生病有多难受。

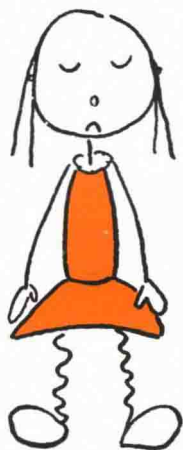


**早把自己的保证
抛在了脑后。**



其实，这样做可不太明智。

不好好照顾自己，
我们就可能三天两头生病，
一天到晚头晕脑胀，
让自己的身体不舒服。



所以说……





保持健康的 小身板儿

是一个
我们必须
玩好的游戏，

千万不能
三天打鱼，两天晒网。



当我们还是



小不点儿

的时候，
有大人照顾我们。
吃什么，穿什么，
大人们考虑得都很周到。

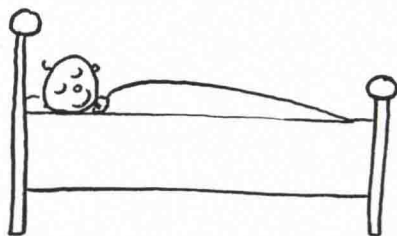
大人们还带我们锻炼身体，
呼吸新鲜空气，



我们每天都休息得
好好的，睡得足足的。



把我们从头到脚都
洗得干干净净，

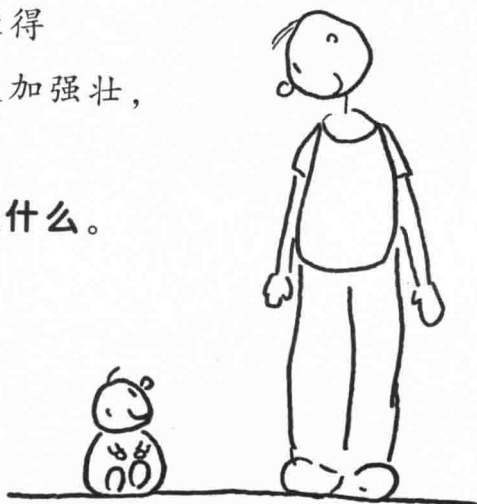


**一切的一切，
大人都帮我们安排得非常周到。**

可是，
随着我们一天天长大，个子越长越高，
懂的也越来越多。
直到有一天，
我们知道了应该怎么照顾自己。

我们知道了
为了让身体长得
更加结实，更加强壮，

应该吃什么喝什么。

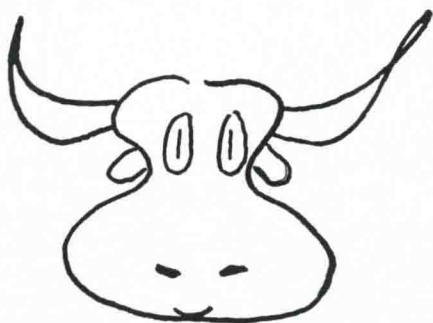


那么，
就让我们从



开始说起吧。

牛奶来自牛妈妈



它是全世界，任何人
都能找到的最好的食物和饮料之一。

牛奶里面的营养，
比其他任何一种食物或饮料
都要多得多。

牛奶帮我们长出结实的肌肉，
强健的骨骼
和坚固的牙齿，
让我们每天都

充满活力，朝气蓬勃。

牛奶里有我们身体需要的糖和脂肪，
还有维持我们身体健康的多种维生素。



牛奶价格低廉，却带给我们那么多好处。

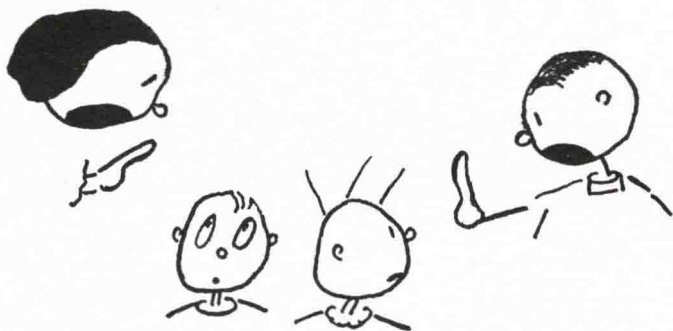
难怪好医生都会告诉我们，

每天至少要喝一杯牛奶。^①

知道了这个道理，我们就不会等着

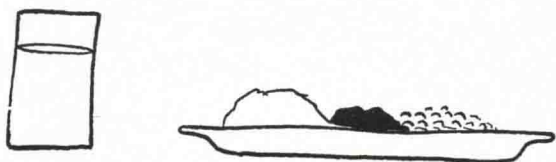
大人在我们耳边唠叨个不停，

哄着、逼着我们喝牛奶了。



^① 每天喝多少牛奶应该视孩子成长需要而定，最适合的才是最好的。

但是，我们也知道，
虽然牛奶的有那么多好处，
可我们光喝牛奶是不够的。



我们都是正在长身体的小孩，
除了喝牛奶，
我们还得吃谷物、鱼、肉和鸡蛋，
新鲜的蔬菜和水果等等，
这样，

身体才会结结实实、健健康康。