



爱的维生素

F



食物

——让我身体棒棒

与之堂 编著



华中科技大学出版社

爱的维生素

F

食物

——让我身体棒棒



华中科技大学出版社

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的维生素·食物 / 与之堂 编著. -- 武汉 : 华中科技大学出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5609-6938-1

I. ①爱… II. ①与… III. ①图画课 - 学前教育 - 教学参考资料 V. ①G613.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 016814 号

爱的维生素·食物

与之堂 编著

策划编辑: 陈沁双 姜 雪 李娟娟

责任编辑: 李娟娟

责任校对: 李 琴

责任印制: 熊庆玉

美术制作: 高 翔

摄影: 张再荣

出 行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉)

武汉市珞瑜路 1037 号 邮编: 430074 电话: (027) 87557437

http://www.hustp.com

经 销: 各地新华书店

印刷: 四川荣盛彩色印刷有限公司

开本: 787mmx1092mm 1/15

印张: 5

字 数: 50 千字

版次: 2011 年 4 月第 1 版

印次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

 华中科技大学出版社有限责任公司
全国免费服务电话: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

如有印刷装订质量问题, 请与印刷厂联系调换。

tel. +86-28-67228021

与之堂 书的设计

版权所有, 侵权必究

Copyright © 2011, by publisher and authors.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical photocopying or otherwise, without prior permission of the copyright holders.



我们的印刷品使用对环境温和和无害的可再生纸, 并以环保大豆油墨印制。

Our publications are printed by enviromental friendly recyclable paper and soy ink.





Introduction

这是一本艺术创意游戏图书，由诸多元素构成。传递美，也教导爱！

这本书是爱的维生素，让我们在纵情游戏的同时快乐成长，自然领悟艺术和生命的魅力。

真诚地感谢几位好朋友的可爱孩子——步步、小帅、佩仪和文浩。他们为本书提供了趣味盎然的插图，赋予了本书灵动无比的生命。

英国的著名儿童艺术读物编著者路西·米克尔思维特（Lucy Mickelthwait）说：“把艺术映入孩子眼中，能够帮助他们认识周围世界，了解和他们共享这个世界的人们。”

通过艺术创意游戏，让大人和孩子一道，自然感受艺术探索的感动，亲自参与建立生活美学。通过“基础认知”、“互动DIY”、“走近大师”、“好书推介”、“爱的讲堂”几个板块，培养孩子的观察探索能力，提升绘画创作水平，达到美学养成，通过艺术创作获得快乐与建立自信！

在多方面的体验过程之后，家长与孩子将会得到一本自己亲身参与创作的独一无二的“艺术创意游戏图书”。在这个创意的国度，你们将一同发现自己处于一个怎样的美丽世界！

让我们一道，在快乐中自由探索、尽情体验，展开无限宽广的视觉学习旅程！

与之堂 書的設計

版权所有，侵权必究

Copyright © 2011, by publisher and authors.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical photocopying or otherwise, without prior permission of the copyright holders.

● 基础认知

1

▲ 互动DIY

6

■ 走近大师

52

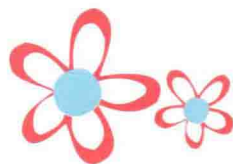
★ 好书推介

53

♥ 爱的讲堂

54





① 有滋有味（种类与营养）

毫无疑问，人每天必做的一件事就是吃东西——食物对生命而言必不可少。如果不吃东西，就会引发各种问题：饥饿、虚弱、死亡。

想想今天你吃了些什么？食物中的什么营养成分对身体如此重要？为什么我们不能像羊一样吃草，或像白蚁一样啃木头？面对五颜六色的食物，该如何作出正确选择？

没有一种食物能够具备所有的营养。因此，为了健康，一定要让食物多样、平衡、适量。让孩子获得丰富的味觉、嗅觉、视觉、触觉等感观刺激，这不仅有利于孩子早期发育，还可以避免日后挑食、偏食等不良习惯的形成。



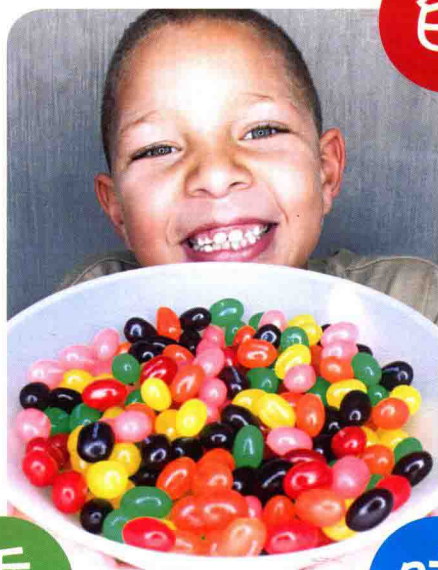
认识食物与营养的关系。让孩子了解不同的食物组合能提供均衡的营养，培养他们良好的饮食习惯，选择健康的营养餐点。

认识食物与人类情感及文化间的关系，建立“食物不仅仅是食物”的认知。



食物的色、香、味、形对刺激儿童的食欲非常重要。

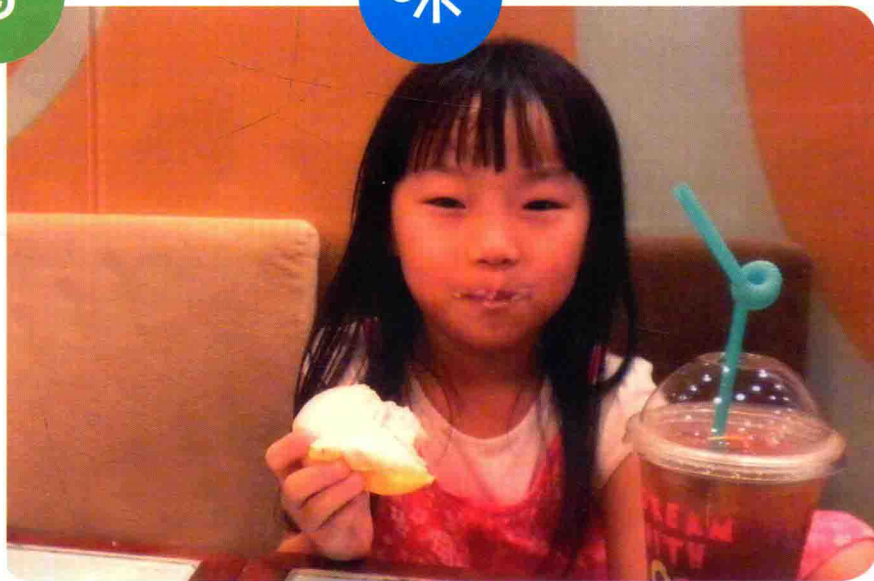
色



香



味



形



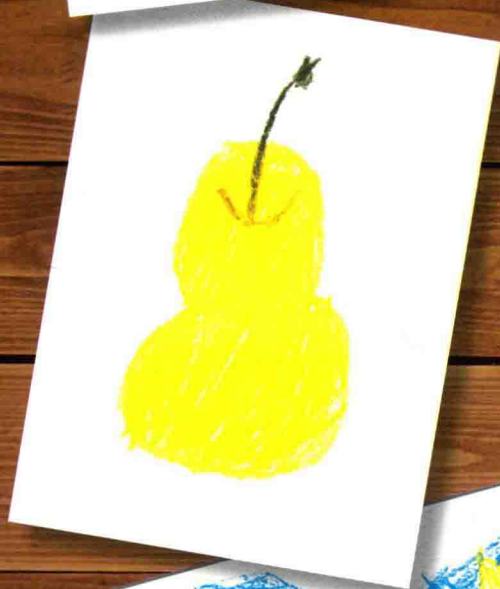
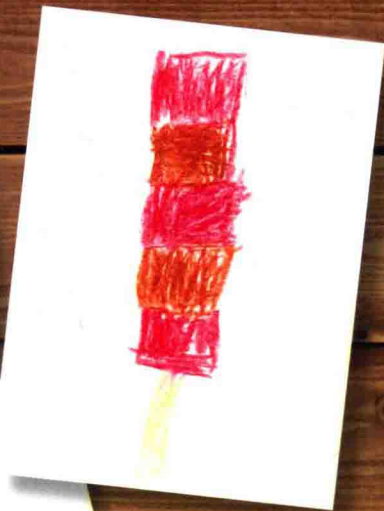
② 回味无穷（情感与文化）

食物是人类最好的朋友。你不开心的时候，看看美好的食物，心情也会变得美好起来。

与不同人分享过不同的食物后，食物就会留给你一种回忆。昔日外婆曾买“叮叮糖”与你分享，即使今日她不在你身边，“叮叮糖”也会带你回到往日的情景，再一次感受往日的温馨。食物与人的关系就是如此微妙。

人类利用地球上的各种生物资源，发展富有独特风格的民族膳食。不同地方的食物有着不同的味道、烹调方法和进食方法，食物也成为地方文化的代表。认识一种食物，就是认识其蕴含的地方文化。





什么是食物？为什么食物如此重要？

▲ 食物 (food) 是可以供人们食用的东西。

人们所需的营养素绝大多数来自食物。各式各样的食物是丰富多彩的人类社会及人类赖以生存的基本条件之一。



食物的营养价值

营养是指人体吸收和利用食物的过程，包括摄取、消化、吸收和体内利用等。营养贯穿于生命的整个过程。

人体对食物的最基本要求：

1. 供给热能，维持体温，满足生理活动和从事劳动的需要；
2. 构成身体组织，提供生长发育和修复体内各组织所需要的原料；
3. 保护器官功能，调节代谢反应，使身体各个部分能正常进行工作。

食物所具有的这些功能特性，也就是食物的营养价值。食物营养价值的高低取决于食物中所含营养素和热能所能满足人体营养需要的程度。



连连看

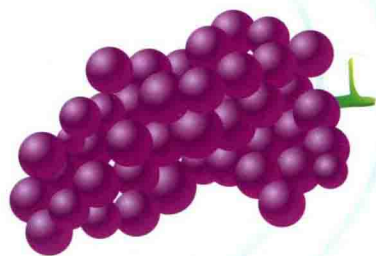
什么水果？



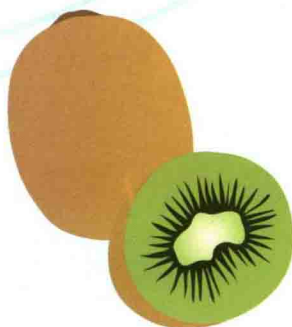
什么水果？



什么水果？

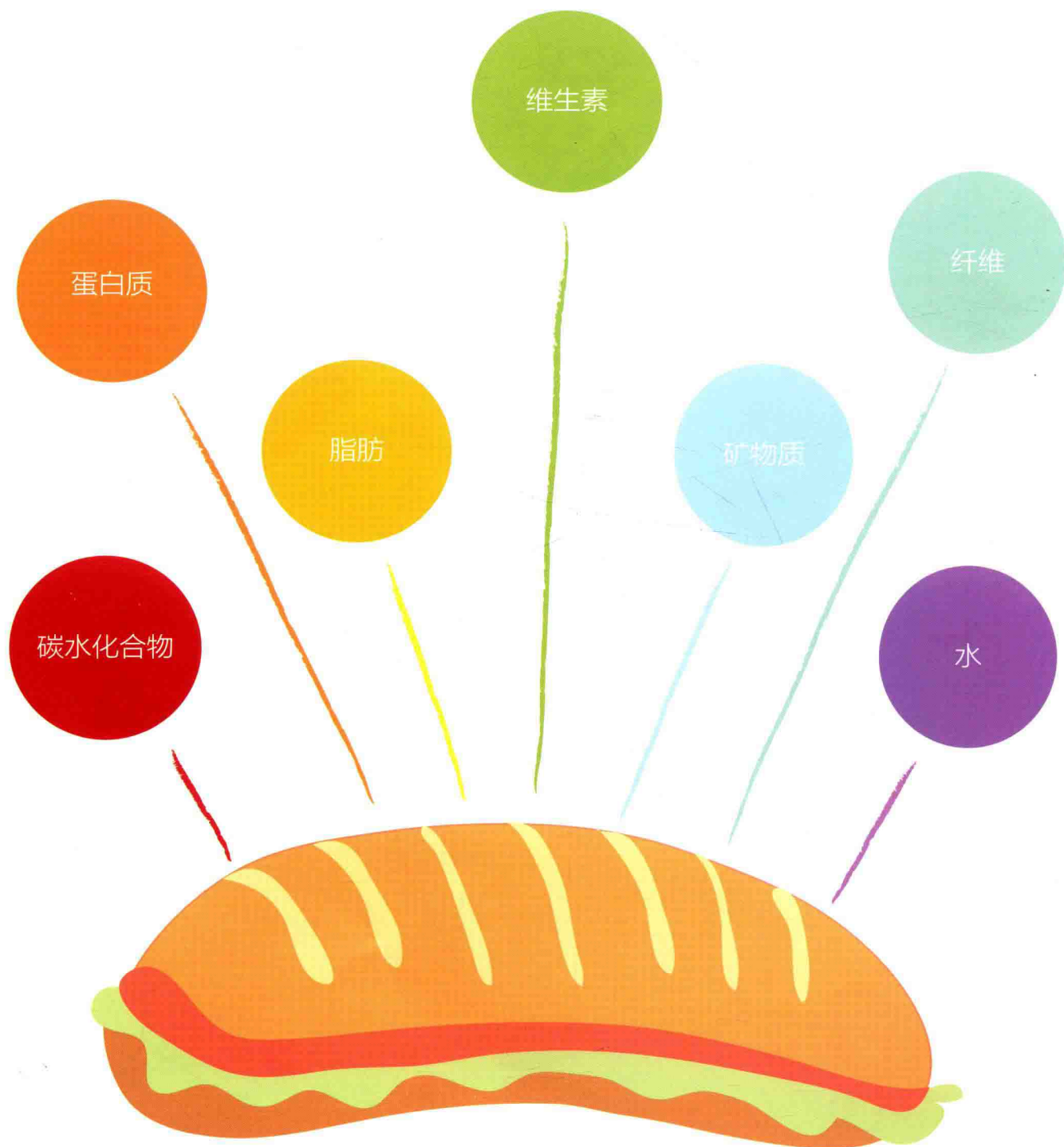


什么水果？



● 人体所需的 7 种主要营养素

食物的营养功用是通过它所含有的营养成分来实现的，这些营养成分就叫营养素。



“平衡”并非平均，而是适量。已知人体必需的营养素约有 50 种，而现实中没有一种食品能按照人体所需的数量和所希望的适宜配比提供全部营养素。因此，为了满足营养的需要，人们每日必须从食物中摄取各种营养以确保身体的健康。当人体消耗的营养与从食物中获得的营养达成平衡时，就是“营养平衡”。

