



让宝宝强壮的

7 个小秘密

章鱼 编绘

金盾出版社

让宝宝强壮的 7 个小秘密

章鱼 编绘



金盾出版社



内容提要

本书以第一人称的方式，向宝宝介绍了能让他们强壮的7个“小秘密”，阅读本书能使宝宝在潜移默化中，养成良好的生活习惯，健康快乐地成长。

图书在版编目（CIP）数据

让宝宝强壮的7个小秘密 / 章鱼编绘. — 北京：金盾出版社，2015.1

ISBN 978-7-5082-9669-2

I. ①让… II. ①章… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第201633号



金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号（地铁万寿路站往南）

邮政编码：100036 电话：68214039 83219215

传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn

北京盛世双龙印刷有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本：880×1230 1/16 印张：3

2015年1月第1版第1次印刷

印数：1~4 000册 定价：22.00元

（凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换）





大家好，我叫壮壮。我长得又高又壮，是爸爸妈妈的好宝贝。在幼儿园里，我积极发言、乐于助人，老师和小朋友都特别喜欢我。



大家一定很想知道，我为什么这么棒吧！
其实——我有 7 个小秘密。

快把耳朵凑过来，让我悄悄地
告诉你吧……





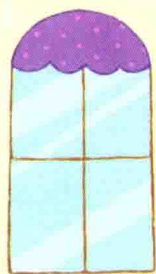
第一个小秘密

早睡早起

别赖床哟，愉快的一天开始啦！

清晨，我和太阳
一同起床，日光就是
我的闹钟。





午饭后，我要躺在小床上休息
一会儿，这样我就能精力充沛地度过
一整天。





当月亮穿着深色裙子
出来散步时，我也要洗洗
漱漱，准备睡觉啦。

A whimsical illustration of a child sleeping in bed. The child is tucked under a white blanket, with their head resting on a green pillow. They are surrounded by colorful stuffed animals: a large yellow bear, a red bear, and a multi-colored umbrella with a small bear on it. A beam of light from a window on the left casts a long shadow of a person in a pink dress and purple shoes onto the wall and floor. The background features a stylized night landscape with a green hill, a blue sky with stars, and a dark blue area with colorful dots and a small tree. The overall mood is peaceful and dreamlike.

伴着妈妈的睡前故事，我不知不觉地进入了甜美的梦乡。



第二个小秘密

认真吃饭、
喝水和上厕所

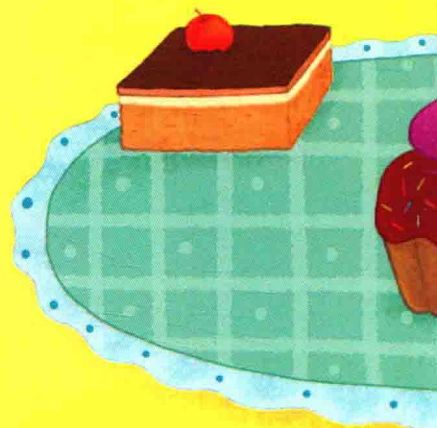


每到吃饭的时候，我会特别专心，因为美味的食物会带给我满满的能量，让我的身体更加强壮。

我从不挑食，更不会浪费食物。



我不吃太多的甜品，也不喝太多的冷饮，
因为我不希望我的小牙齿罢工，更不愿意我的
小肚子难受。





知道吗？人身体内的水分约占人体重的70%，所以我常常把小水壶带在身边，我可不想让我的身体缺水。

