



英国前沿PSHE学前教育功能绘本经典之作

国际获奖作家和插画家联手打造

宝宝生活基本功

P=心理
S=社会
H=健康
E=经济

我健康吗？

〔英国〕克莱尔·卢埃林 著

〔英国〕迈克·戈登 绘

徐蓉 刘国平 译



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



凤凰阿歇特
hachettephoenix

宝宝生活基本功

我健康吗？

〔英国〕克莱尔·卢埃林 著

〔英国〕迈克·戈登 绘

徐蓉 刘国平 译



Me and My body series: Am I Fit and Healthy?

Text by Claire Llewellyn

Illustrations by Mike Gordon

© Copyright 1998 Wayland

Simplified Chinese edition Copyright © 2014 by Hachette-Phoenix Cultural Development
(Beijing) Co., Ltd.

All Rights Reserved

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝生活基本功·我健康吗? / (英) 克莱尔·卢埃林著;
(英) 迈克·戈登绘; 徐蓉, 刘国平译. — 合肥: 黄山书社,
2014.9

ISBN 978-7-5461-4704-8

I. ①宝… II. ①克… ②迈… ③徐… ④刘… III.
①常识课-学前教育-教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 203564 号

合同登记号 图字: 12-1414-028 号

Baobao Shenghuo Jibengong · Wo Jiankang Ma?

书 名 宝宝生活基本功·我健康吗?

出 品 人	任耕耘	印 刷	安徽联众印刷有限公司
总 策 划	张寓宇	版 次	2014年9月第1版
特约策划	陈中美	印 次	2014年9月第1次印刷
项目统筹	朱莉莉	开 本	889mm × 1194mm 1/16
责任编辑	朱莉莉 熊裕娟	印 张	2
特约编辑	鲁礼敏	书 号	ISBN 978-7-5461-4704-8
责任印制	戚 帅	定 价	15.00元
装帧设计	史惟肖 李 冰		
出版发行	时代出版传媒股份有限公司 (http://www.press-mart.com) 黄山书社 (http://www.hspress.cn)		
地址邮编	安徽省合肥市蜀山区翡翠路1118号出版传媒广场7层 230071		



服务热线 0551-63533706
销售热线 0551-63533761
官方直营书店 (<http://hssbook.taobao.com>)
联系电话 0551-63533725

版权所有 侵权必究
凡本社图书出现印装质量问题,
请与印制科联系。

PSHE（心理Psychology、社会Sociology、健康Health、经济Economy的缩写）是英国20世纪90年代以来逐渐演变和盛行的一种教育理念，并在国际上得到了高度赞扬和认可。PSHE涵盖心理、社会、健康和经济四个方面的教育，主旨是让孩子学习能解决现实生活问题的知识和技能，让他们为生活中所面临的各种机会做好准备，为自己的未来做出明智选择。

《宝宝生活基本功》是首套从英国引进的PSHE学前教育经典之作，涉及3~6岁孩子成长过程中遇到的各种问题，是给孩子一个PSHE教育的启蒙。全套书共12册，故事和图画充满妙趣，内容贴近现实，是爱孩子的父母教给孩子的第一必备常识。

了解自己的身体，是孩子认知世界的第一步。

随着宝宝一天天长大，他会对自己的身体越来越好奇，会关心自己的身体是不是健康；会担心生病了该怎么办；也许还会因为各种各样的原因拒绝洗脸、洗澡和理发；当然，还有那个会让家长有点尴尬的问题——我从哪里来？对于3~6岁的宝宝来说，解决了这些问题，也就懂得了最基础的健康常识。

这套书在向宝宝解答这些问题的过程中，还用有趣的方式，让宝宝了解到合理饮食和适当锻炼的重要性，并接触到最科学却最轻松的性教育启蒙。

配上幽默的文字和让人忍俊不禁的图画，以及书后基于蒙氏教育法而设计的拓展活动，相信这套书不仅能让您和宝宝享受一段快乐的亲子共读时光，更重要的是，它将会帮助宝宝养成受益终生的健康好习惯。

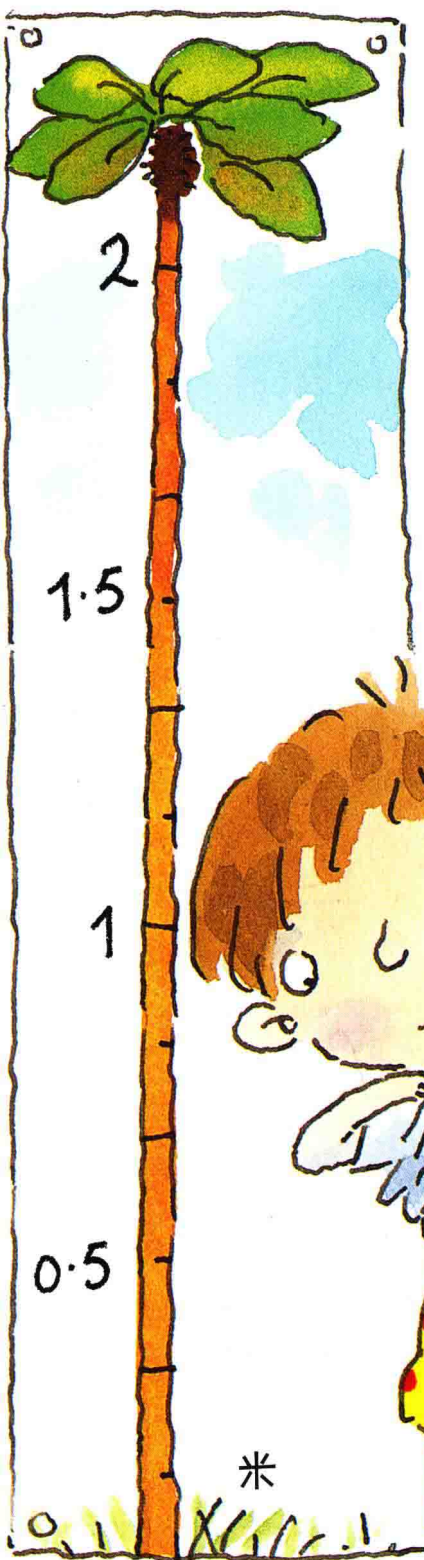
徐蓉、刘国平

（《父母必读》杂志编辑）

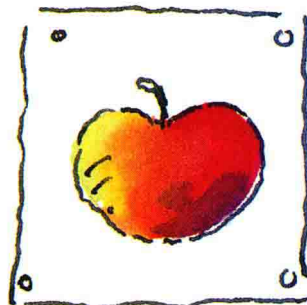
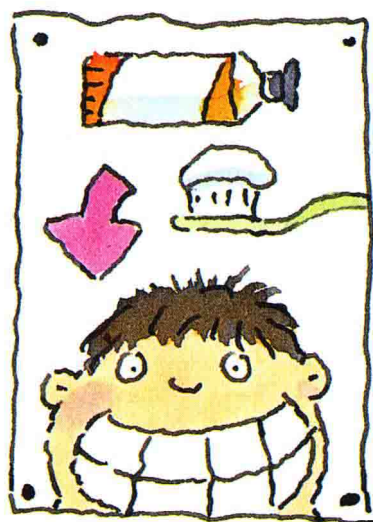


每个人都需要吃东西。每个星期你都要吃掉
好多好多的食物。





食物可以带给你能量，让你健康成长。



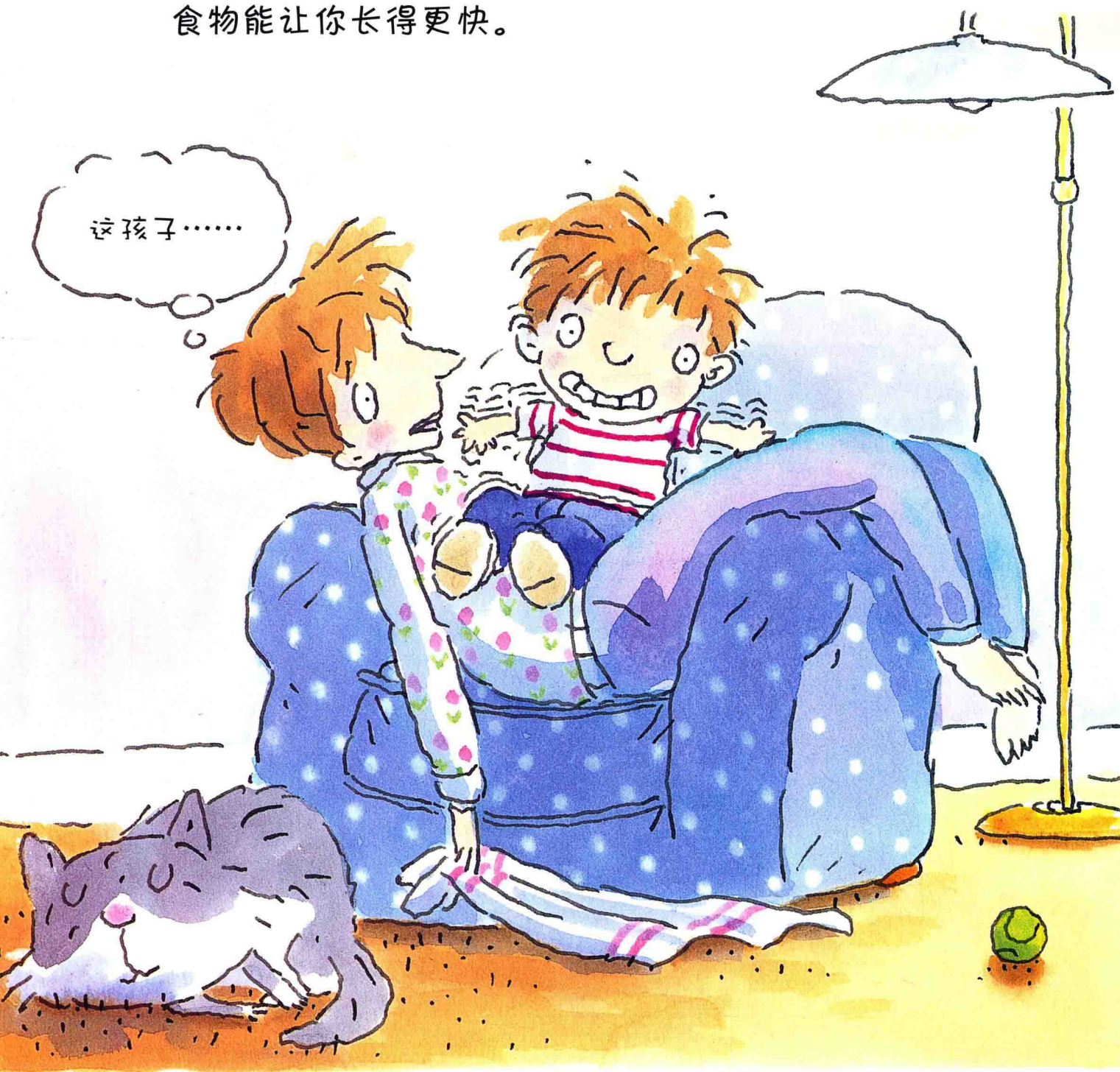
可是在你刚出生的时候，你只吃一种食物，那就是奶。

奶能帮助你一天天长大……



然后，越长越大！

很快，你就可以吃很多其他食物了。这些丰富的食物能让你长得更快。



当你又长大一些时，你会发现有些食物你特别喜欢，
而有些食物你就没那么喜欢。

有时候你想用饼干来代替晚饭。

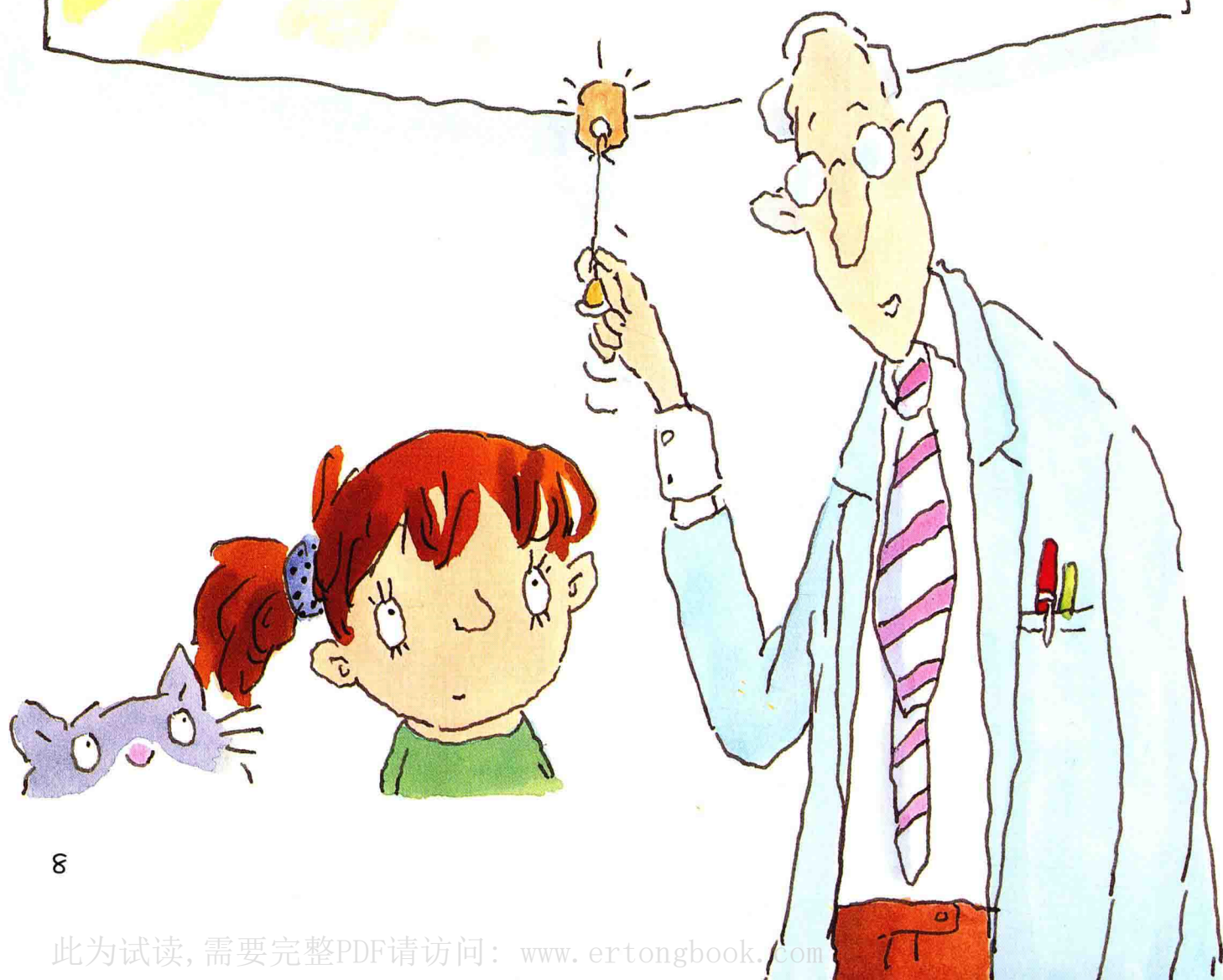


不过你已经是个大孩子了，该懂得什么是健康饮食了。

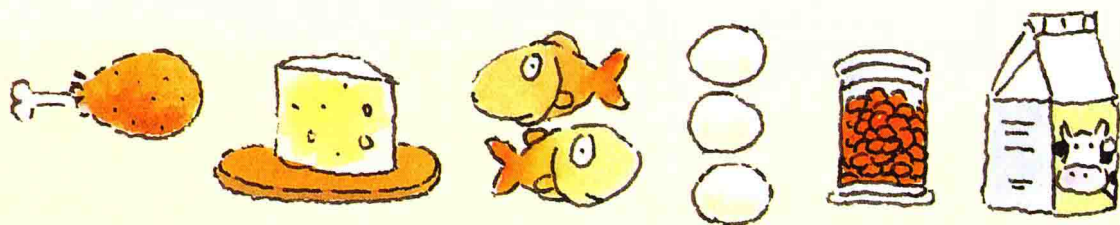
对不对？



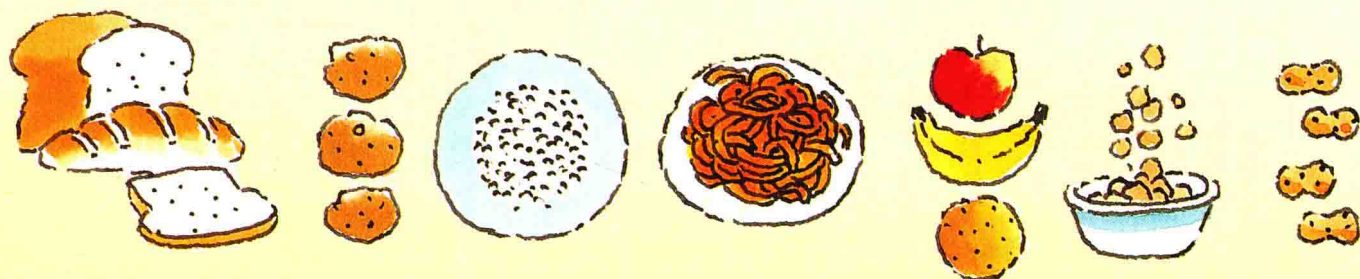
健康饮食，就是说你需要吃各种各样的食物。
不同的食物对你的成长有不同的帮助。



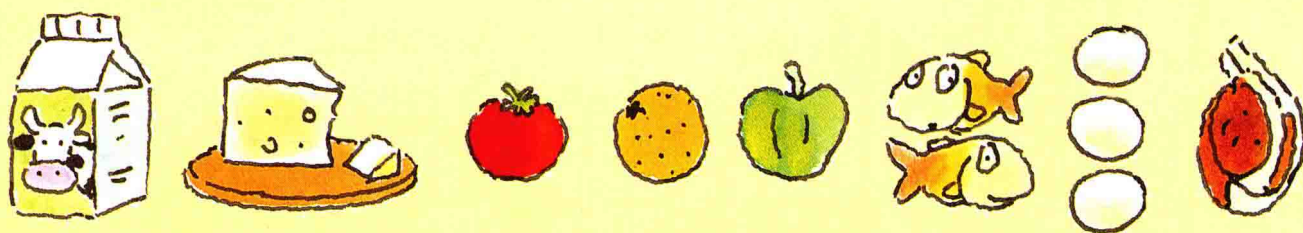
有些食物帮你长高。



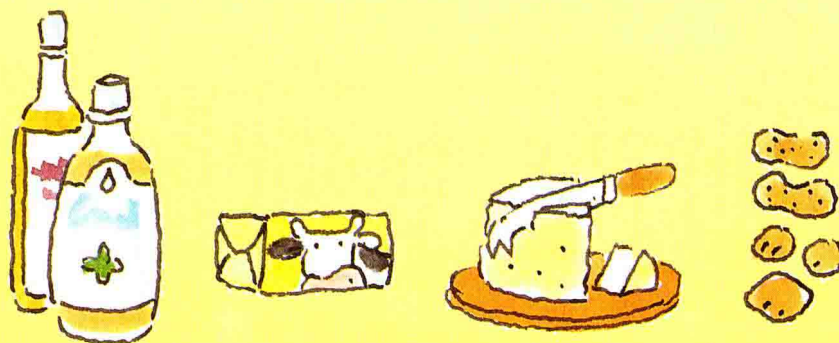
有些食物给你能量，让你有力气。



有些食物让你的身体好好工作。



有些食物帮助你的身体储存能量。



别忘了，水也是一种非常重要的食物！



所以你要吃各种各样的食物，这样你的身体才能得到成长所需要的各种营养。

这就叫作健康饮食。



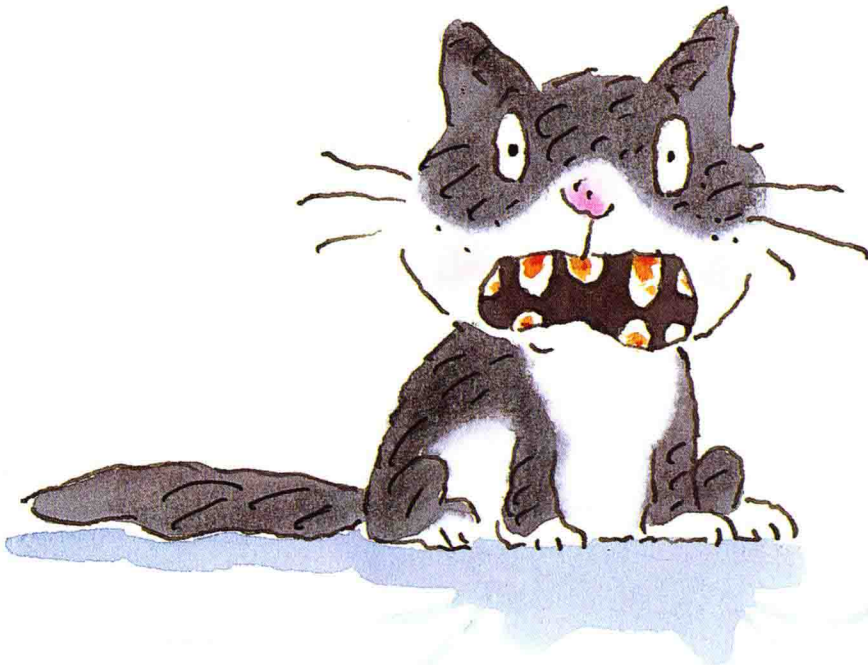
但是小心啦！

有些食物你可不能吃太多……





太多的甜食和油乎乎的食物，会让你的牙齿变坏。



让你长痘痘。



让你变得胖胖的。



当你老了的时候，
还会让你生病。



为了身体健康，我们要学会适量饮食。



正在长身体的小朋友通常会比较能吃。

体格大的人通常会比体格小的人能吃。

