



幼幼饮食小绘本

小个子的米粒

陈长海 主编



明天出版社

幼幼饮食小绘本

小个子的米粒

陈长海 主编

 明天出版社

责任编辑：贾珊 寻曼婧 美术编辑：杨瑞

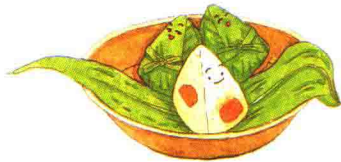
图书在版编目 (C I P) 数据

小个子的米粒 / 陈长海主编. — 济南 : 明天出版社, 2017.10
(幼幼饮食小绘本)
ISBN 978-7-5332-9353-6

I . ①小… II . ①陈… III . ①儿童故事 - 图画故事 - 中国 - 当代 IV . ① I287.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 168308 号

出 版 人 : 傅大伟
出版发行 : 山东出版传媒股份有限公司 明天出版社
社 址 : 山东省济南市市中区万寿路 19 号
网 址 : <http://www.sdpress.com.cn>
<http://www.tomorrowpub.com>
E - mail : tomorrow@sdpress.com.cn
经 销 : 各地新华书店
印 刷 : 天津海顺印业包装有限公司 (分公司)
规 格 : 200mm × 210mm 20 开
印 张 : 1.6
版 次 : 2017 年 11 月第 1 版
印 次 : 2017 年 11 月第 1 次印刷
书 号 : ISBN 978-7-5332-9353-6
定 价 : 18.80 元



版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换
阅读指导热线: 010-85974647 服务时间: 周一至周五 8:30~17:30

专家导读



《幼幼饮食小绘本》是以婴幼儿为读者对象，以食材、食物为题材，通过拟人化手法，创作出的一系列生动活泼的绘本，这是婴幼儿文学作品中稀有的绘本类型，具有独创性。



知识的丰富性和系统性是该系列绘本的突出特色。绘本中涉及的豆子、鸡蛋、大米、面粉、蔬菜和水果，虽然是常见食材，但家长很少会给孩子介绍它们的名称、作用。而该系列绘本不仅让孩子认识了六种食材的名称，而且让孩子了解了它们还有不同的细分种类，用孩子的话讲，就是同一种食材长的样子和颜色也不同。比如，豆子的颜色有黄、绿、红、黑、花，形状又分圆、长圆、扁圆，体积有大、有小；蔬菜则是有叶子菜、花类菜、瓜类、根茎菜、豆类菜等；水果的种类更是繁多。而鸡蛋、大米、面粉与以上三类食材有所不同，它们品种虽不多，但能制作出来的食物种类繁多，可以让孩子掌握大量的食物名称，分辨它们的颜色、形状、味道，知道它们对自己身体的好处。更可贵的是，绘本不是干巴巴地单纯介绍食材的知识，而是同时也介绍了以六种食材为原料的不同食物的制作方法和过程。最后展示成品的画面中必有孩子没有尝过的美味，可以引起他们的好奇心和食欲。该系列绘本在丰富孩子食材、食物知识的同时，也丰富了孩子大量的词汇，促进他们思维的发展。

该系列绘本的创作手法生动活泼。作者以拟人化的手法赋予了食材、食物鲜活的生命，把它们描绘成天真活泼的小朋友。

每一类食材的角色、每一本绘本的情节，都是在游戏过程中展开的，都是一个动作接一个动作来表现食材被不同的



制作工具和不同的方法来榨、煮、炸、蒸、炒……这个制作过程可以让孩子在动态过程中，了解食材通过加工可以成为丰富多彩的食物，让孩子大开眼界，揭开“自己吃的东西来自哪里”的谜底。孩子阅读这样的绘本，除了可以获得从未知

晓的食物经验外，还可使他们心情愉悦，对食物产生亲近感，并在精神上体验能吃到这么多美味的幸福感。不言而喻，这种情感必然会对孩子“厌食”“挑食”的顽疾产生冲击。

该系列绘本是对婴幼儿进行饮食健康教育的形象教材。促进婴幼儿健康成长，合理营养到位是重要因素。做到营养到位要受诸多因素的牵制，涉及抚养者的因素是要具备科学育儿的知识，能为婴幼儿提供合理的膳食；涉及婴幼儿的因素是自幼养成良好的饮食习惯，其中最核心的因素是不挑食，以保证营养的均衡。这些绘本生动形象地介绍了各种食材的营养价值，家长如能巧用该绘本的内容，引导孩子在阅读过程中，自己去领悟作品内容，就能启发他们知道，在我们的生活中许多食物都是很多人为我们制

造出来的，目的是为了让我们健康成长。家长切忌在与孩子共读时，边看边批评孩子挑食或偏食。最有效的方法是用欣赏的口吻，充分肯定绘本中所展示食物的色、香、味，从情感上激发孩子想吃到这些美食的欲望，以期达到每个孩子都健康成长的目标。

祝士媛

北京师范大学教授
中国学前教育研究会顾问
2017年5月8日



米粒们要去旅行啦，
出发前先洗个澡吧。

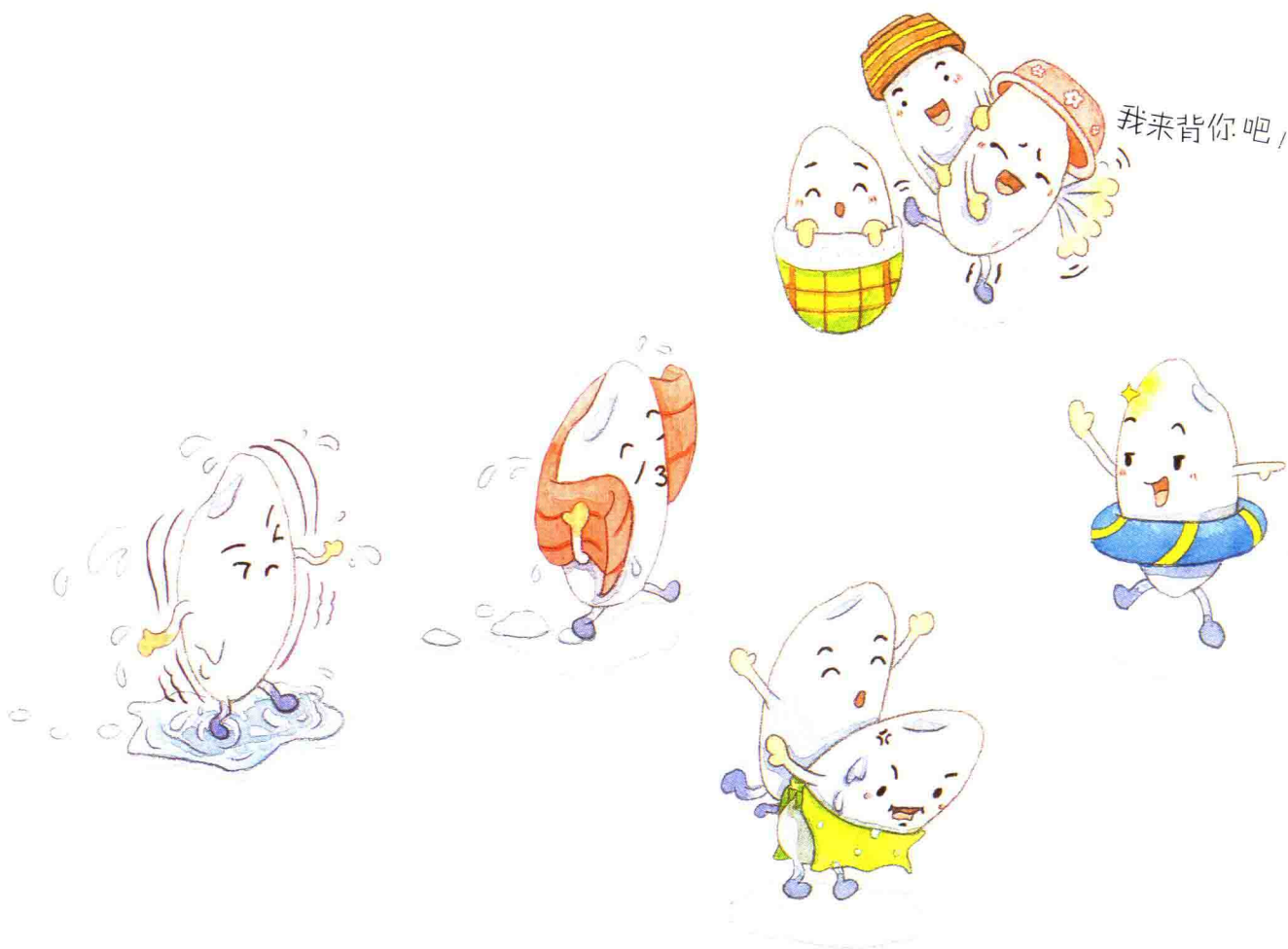


扑通，扑通，跳进水池里。



洗得干干净净的，出发啦！

咦，前面有个圆肚子的家伙，是谁呢？

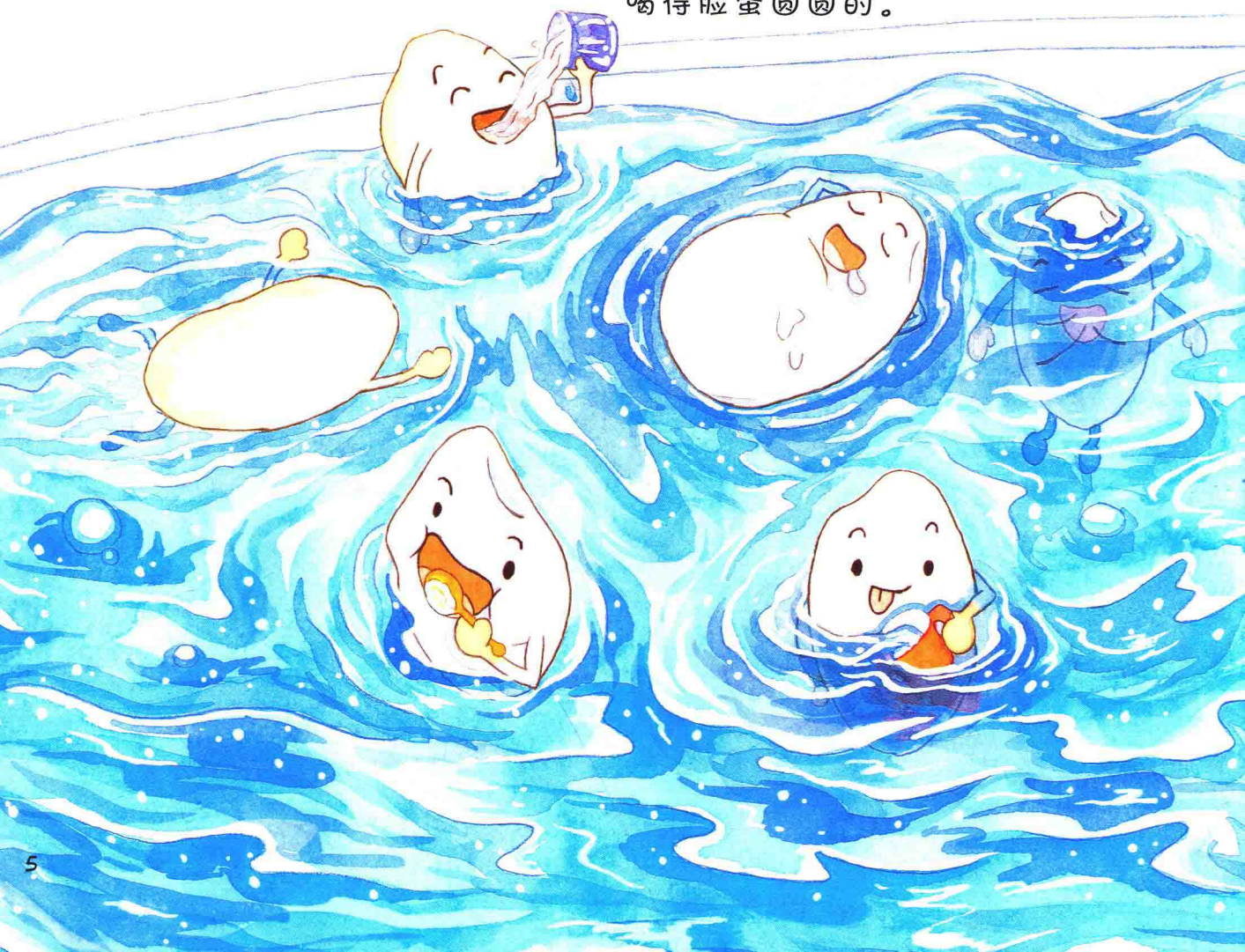


爬上去看看吧！



原来是电饭煲呀。
口渴了，跳进去喝点儿水。

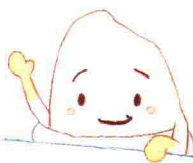
咕嘟，咕嘟，
喝得脸蛋圆圆的。



你们慢慢喝，我们先走喽！



咕嘟，咕嘟，
喝得肚子鼓鼓的。



咕嘟，咕嘟，
喝得身体胀胀的。



咕嘟嘟，咕嘟嘟，
水温慢慢升高了，
米粒的身体变大了。
挤呀挤，浑身黏糊糊！
挤呀挤，到处黏糊糊！

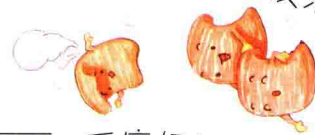


呼啦啦，变变变，
变成了香气扑鼻的大米饭！
黏糊糊，软绵绵。



大米饭，盛一碗！

肉肉好朋友来了——



青菜好朋友来了——



豆腐好朋友来了——



好朋友们一起来。



骨碌碌，骨碌碌，
圆滚滚的鸡蛋跟上来。



咚咚咚，咚咚咚，
胡萝卜丁跑过来。



嗒嗒嗒，嗒嗒嗒，
火腿丁也来啦。

