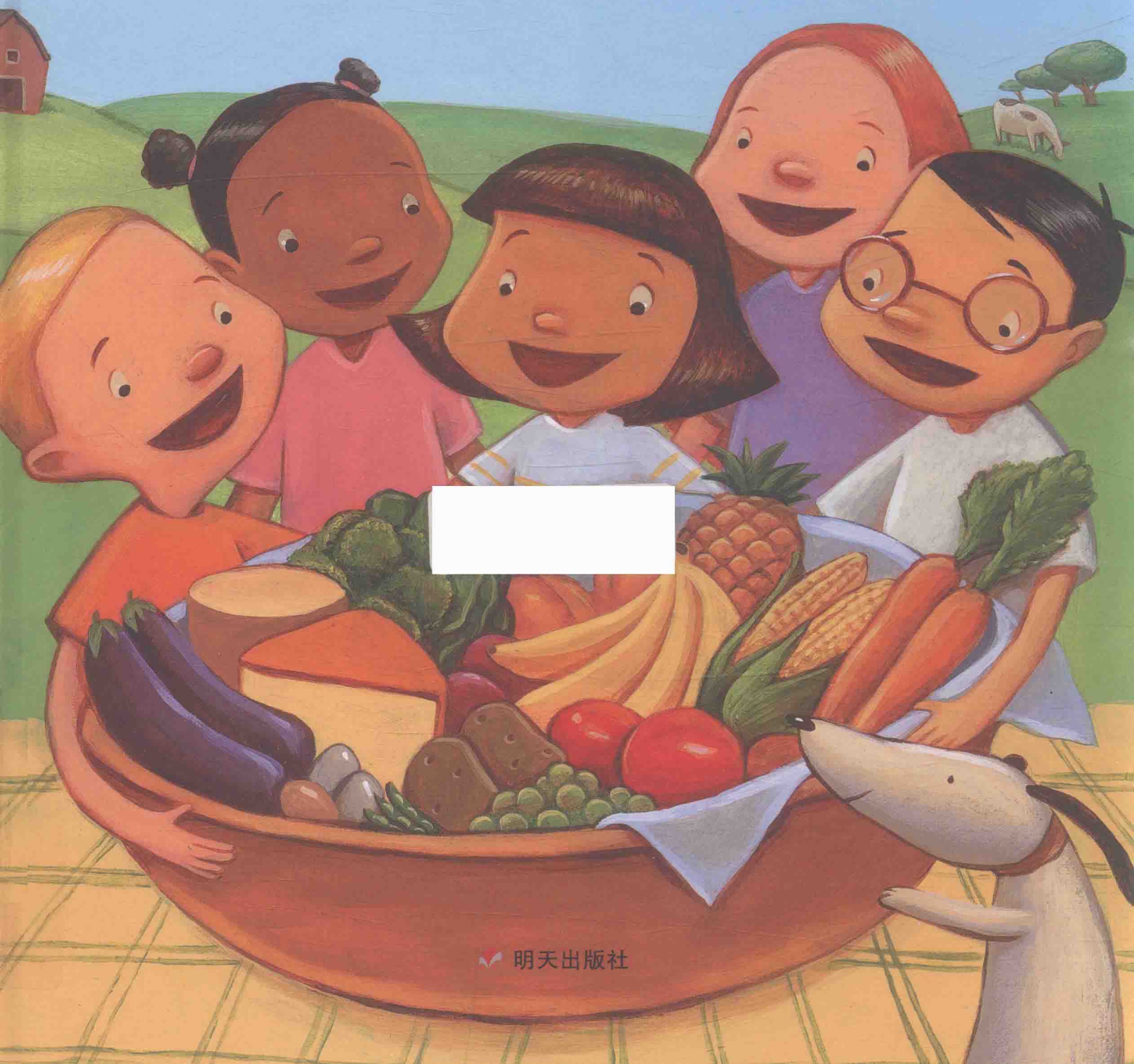


我们的食物

[美] 林珮思 [美] 兰妮达·T.麦克奈利/文 [美] 格蕾丝·钟/图 王 睿/译



我们的食物

[美] 林珮思 [美] 兰妮达·T.麦克奈利/文 [美] 格蕾丝·钟/图 王 睿/译



明天出版社

献给我的朋友比科伯尼，我们一起吃过很多美味（大部分也很健康）的午餐。

——林珮思

献给奥马尔和诺娜，谢谢为我们做的美味健康的食物。

——兰妮达·T.麦克奈利

献给一直给我做饭的姐姐杰西卡！

——格蕾丝·钟

特别感谢艾斯特·金博士提供的宝贵建议。金博士在哈佛公共卫生学院获得博士学位后从事营养师的工作，已经超过15个年头了。

我们的食物

文/[美]林珮思 [美]兰妮达·T.麦克奈利 图/[美]格蕾丝·钟 译/王睿

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

地址/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

经销/各地新华书店 印刷/深圳当纳利印刷有限公司

版次/2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

规格/215mm×280mm 16开 印张/3 印数/1-7000

书号/ISBN 978-7-5332-9488-5 定价/38.00元

山东省著作权合同登记号 图字:15-2017-321号

Our Food

Text copyright © 2016 by Grace Lin and Ranida T. McKneally

Illustrations copyright © 2016 by Grace Zong

Original edition first published by Charlesbridge Publishing, Inc.

Simplified Chinese language copyright © 2018 by Tomorrow Publishing House

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题,请与出版社联系调换。

图书在版编目(CIP)数据

我们的食物/[美]林珮思 [美]兰妮达·T.麦克奈利文;
[美]格蕾丝·钟图;王睿译.—济南:明天出版社,2018.3
(漂流瓶绘本馆)
ISBN 978-7-5332-9488-5

I. ①我… II. ①林… ②兰… ③格… ④王… III. ①儿童故事—图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第261242号

责任编辑:刘蕾 刘薇 美术编辑:李宝华

特约编辑:简语 徐妍



我们的食物

[美] 林珮思 [美] 兰妮达·T.麦克奈利/文 [美] 格蕾丝·钟/图 王 睿/译

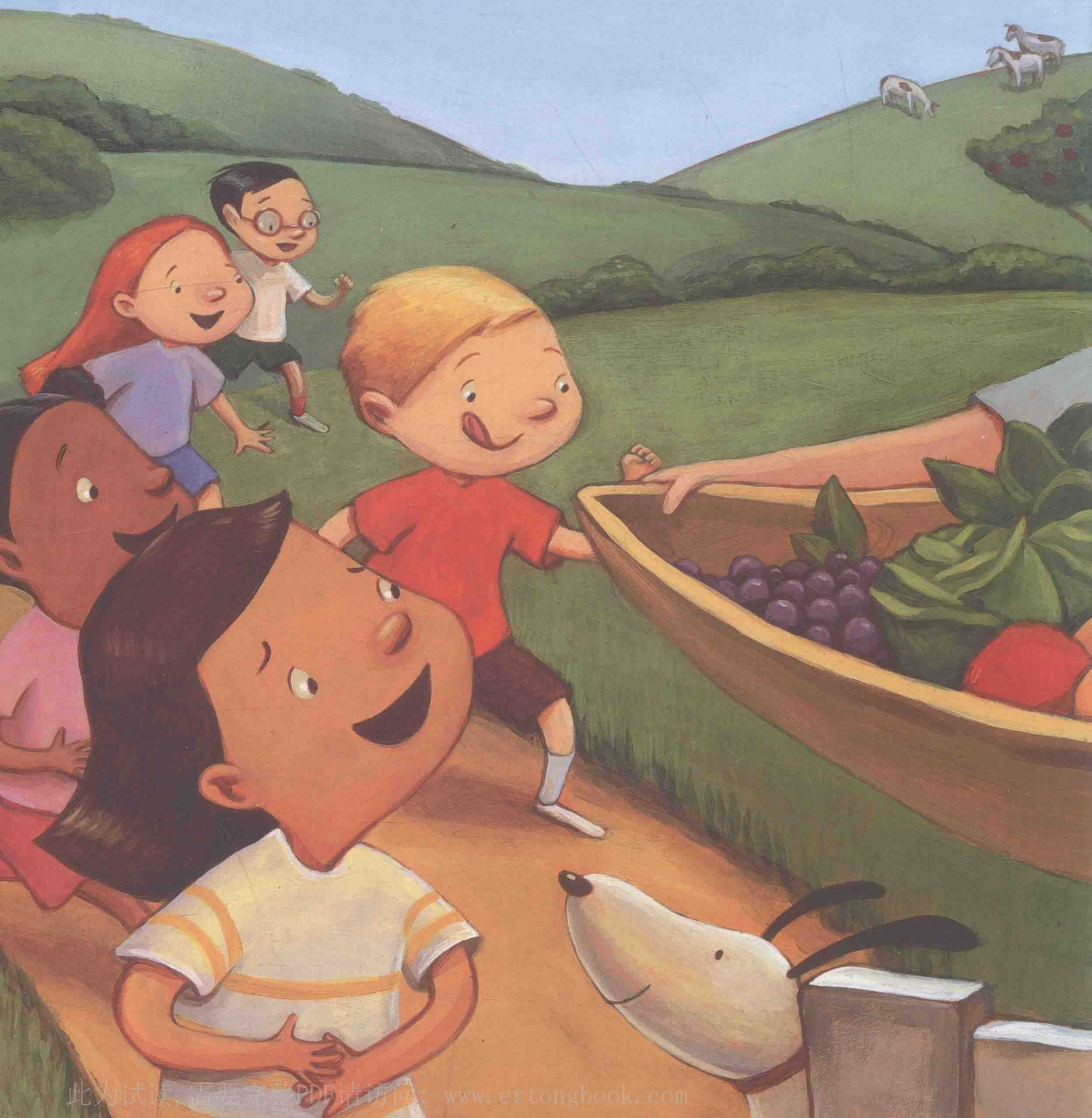


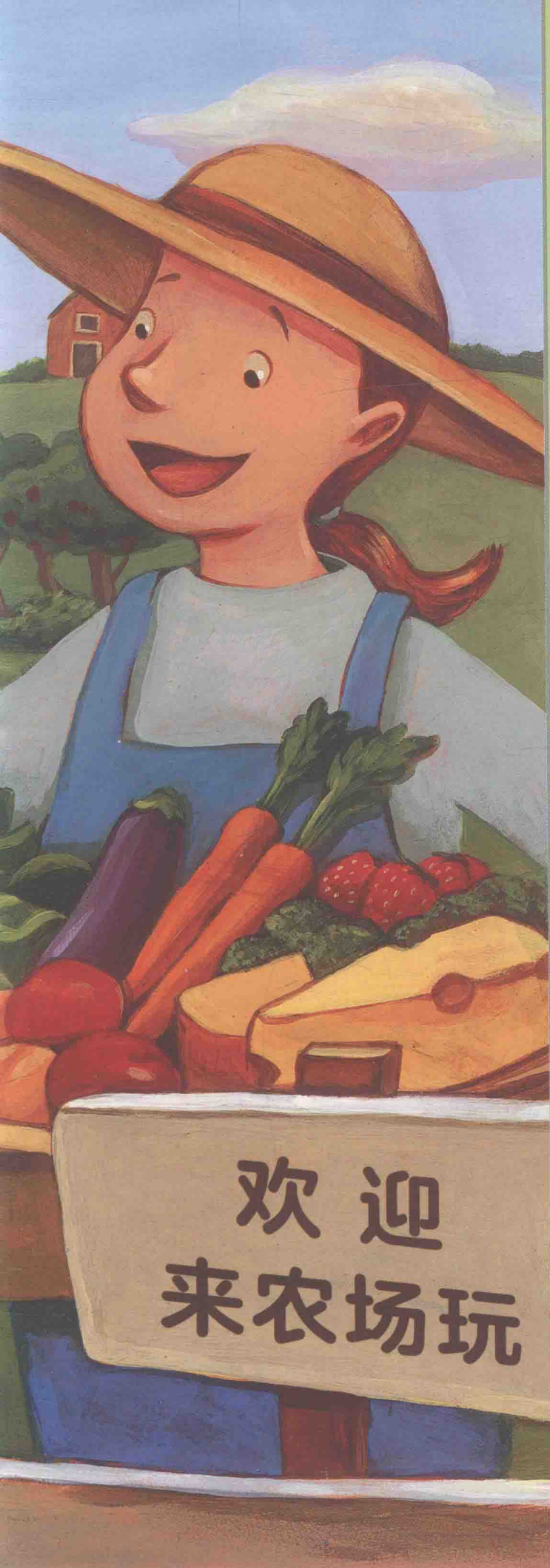
明天出版社

早餐，午餐，晚餐——

每天，我们都在吃啊吃。

可是，我还是觉得饿！





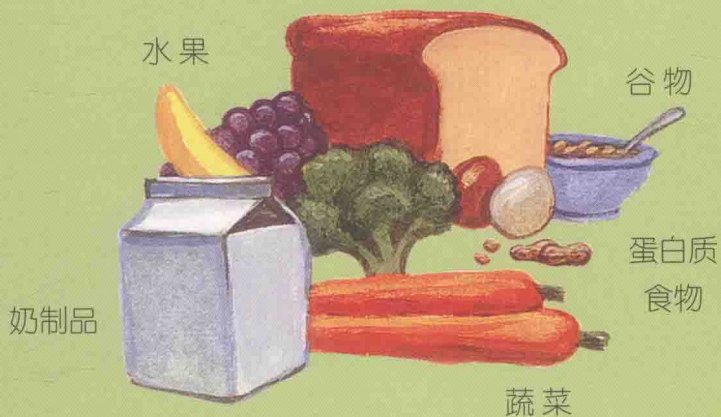
我们为什么要吃东西？

我们的身体每天都要消耗能量。跑步，骑车或者游泳，需要能量；一些甚至你没有意识到的活动，比如呼吸和眨眼睛，也需要能量。那么，这些能量从哪里来呢？我们的食物！

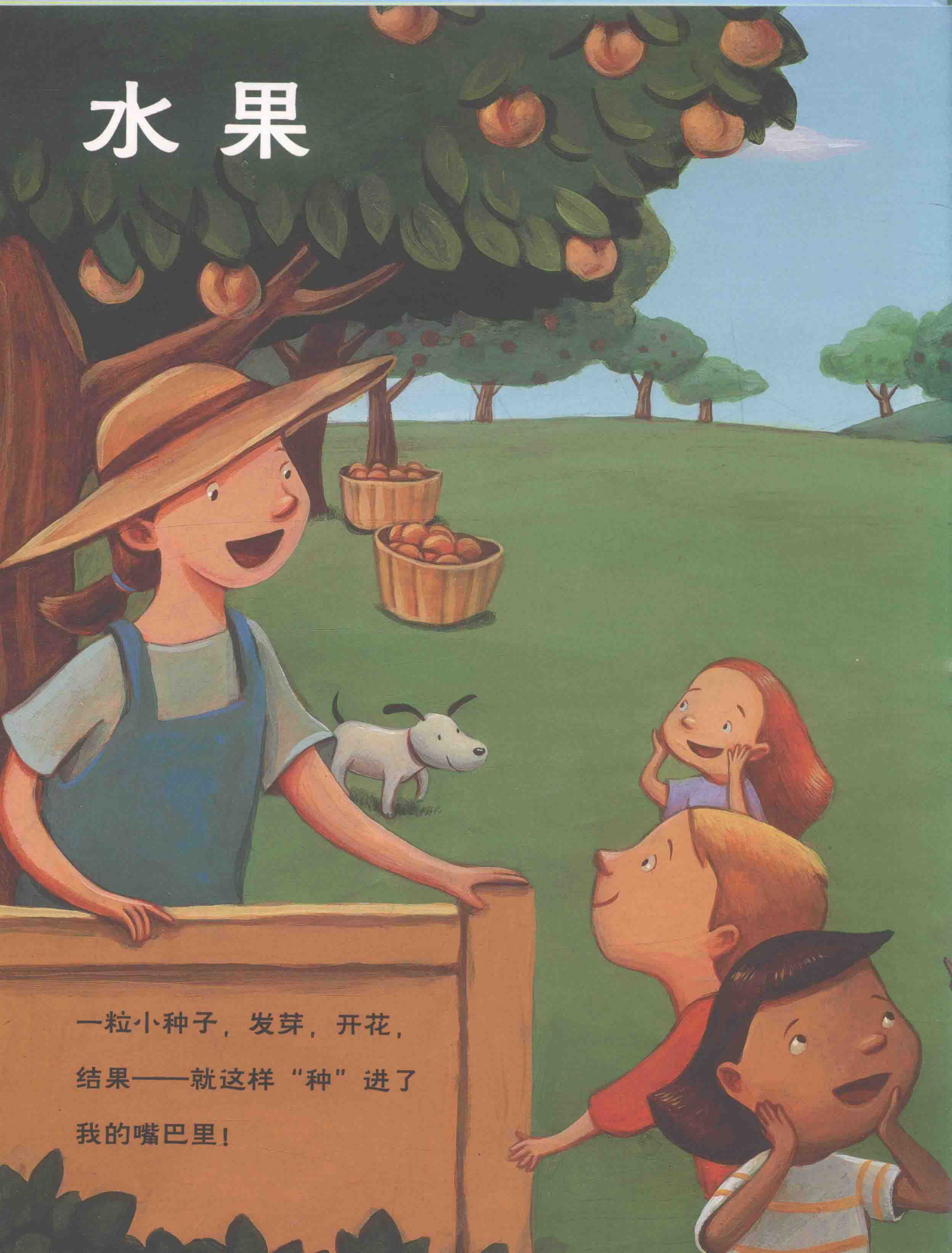
我们可以把食物想象成身体里的燃料。这些燃料中的能量以卡路里为单位计算。有些食物卡路里高，有些则低。食物还能给我们的身体提供营养，维持它的正常运转。有些食物营养丰富，有些则几乎没有什么营养。

哪些食物能让人既强壮又健康呢？

五类食物



水果



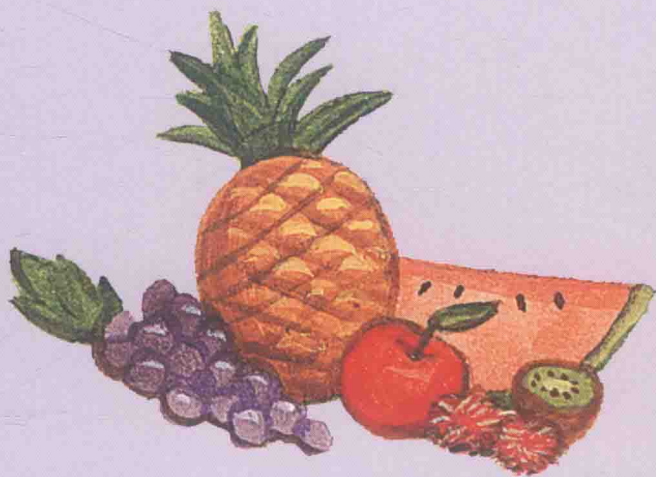
一粒小种子，发芽，开花，
结果——就这样“种”进了
我的嘴巴里！



什么是果实？

果实是开花植物的重要组成部分，它承载着植物的种子。果实的大小、形态、质地都不相同。有的果实大大的，比如菠萝；有的果实小小的，比如葡萄；有的果实硬硬的，比如苹果；有的果实软软的，比如莓子；有的果实外皮毛茸茸，比如猕猴桃；有的果实外皮疙疙瘩瘩，比如荔枝；有的果实外皮上长满了毛，比如红毛丹……

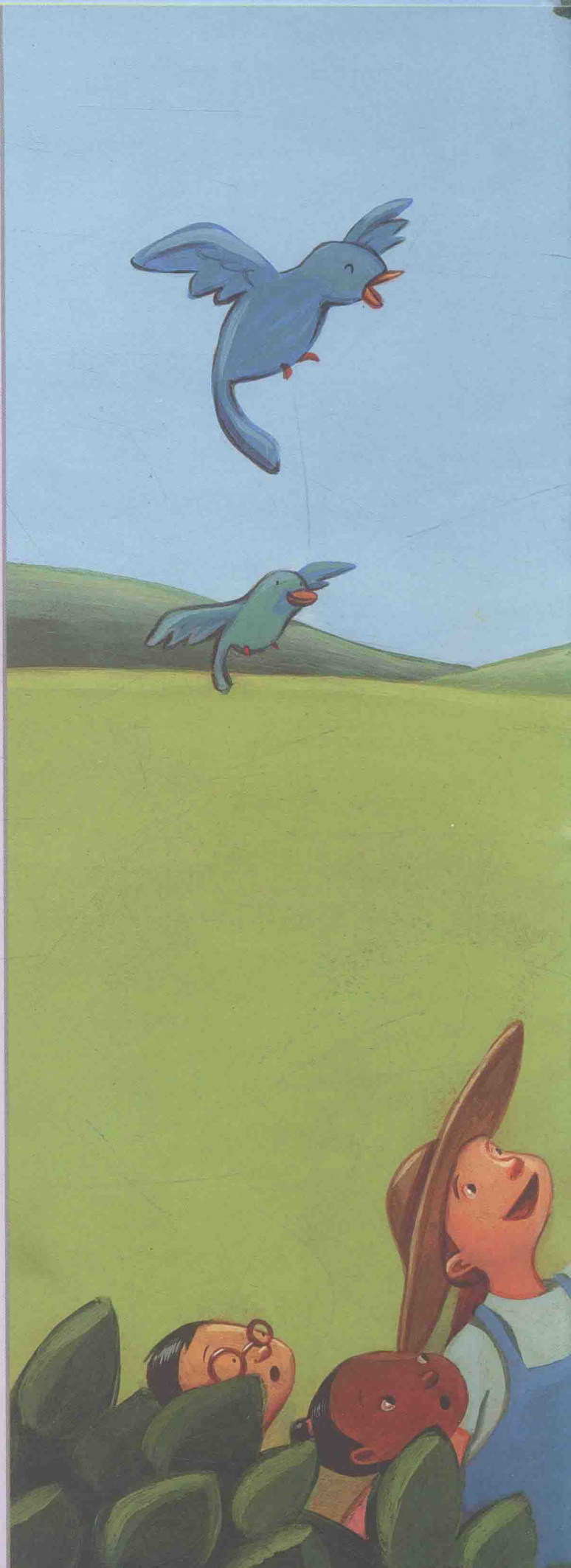
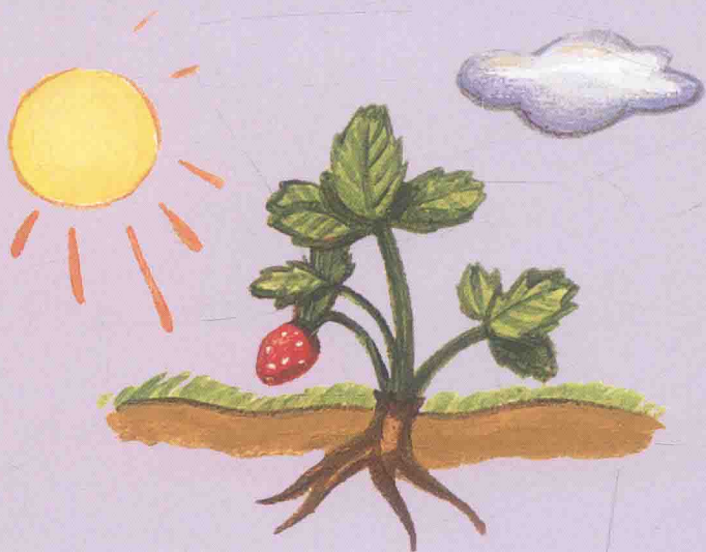
无论是像西瓜一样大，还是像蓝莓一样小，水果的味道都很棒，它们富含维生素、矿物质和其他营养元素。当我们想吃点美味健康，又能快速补充能量的零食时，水果无疑是上佳选择。



为什么有的果实是甜的？

当我们咬一口熟透多汁的桃子时，一股香甜可口的味道就会弥漫在嘴中。这是其中的糖分在起作用。那么，糖分是从哪儿来的呢？植物在生长过程中，利用阳光、水和空气中的二氧化碳合成了糖分。糖分是一种叫作碳水化合物的营养物质，富含高能量。植物会利用这些能量快速生长、开花、结果。当你吃水果时，就获取了这部分能量。

为什么有的果实是酸的？果实成熟时，糖分和酸性物质的结构会发生变化。还没熟的果实通常含有更多的酸性物质，吃起来就是酸涩的。熟透的果实含糖量更高，吃起来就更甜。有些果实，比如橘子，吃起来就是又酸又甜。



香甜美味的桃，
我总是摘不到，
连小鸟都在笑。





红色的李子挂树上，高高的；
红色的草莓在树下，矮矮的；
甜甜的果汁流嘴边，红红的。

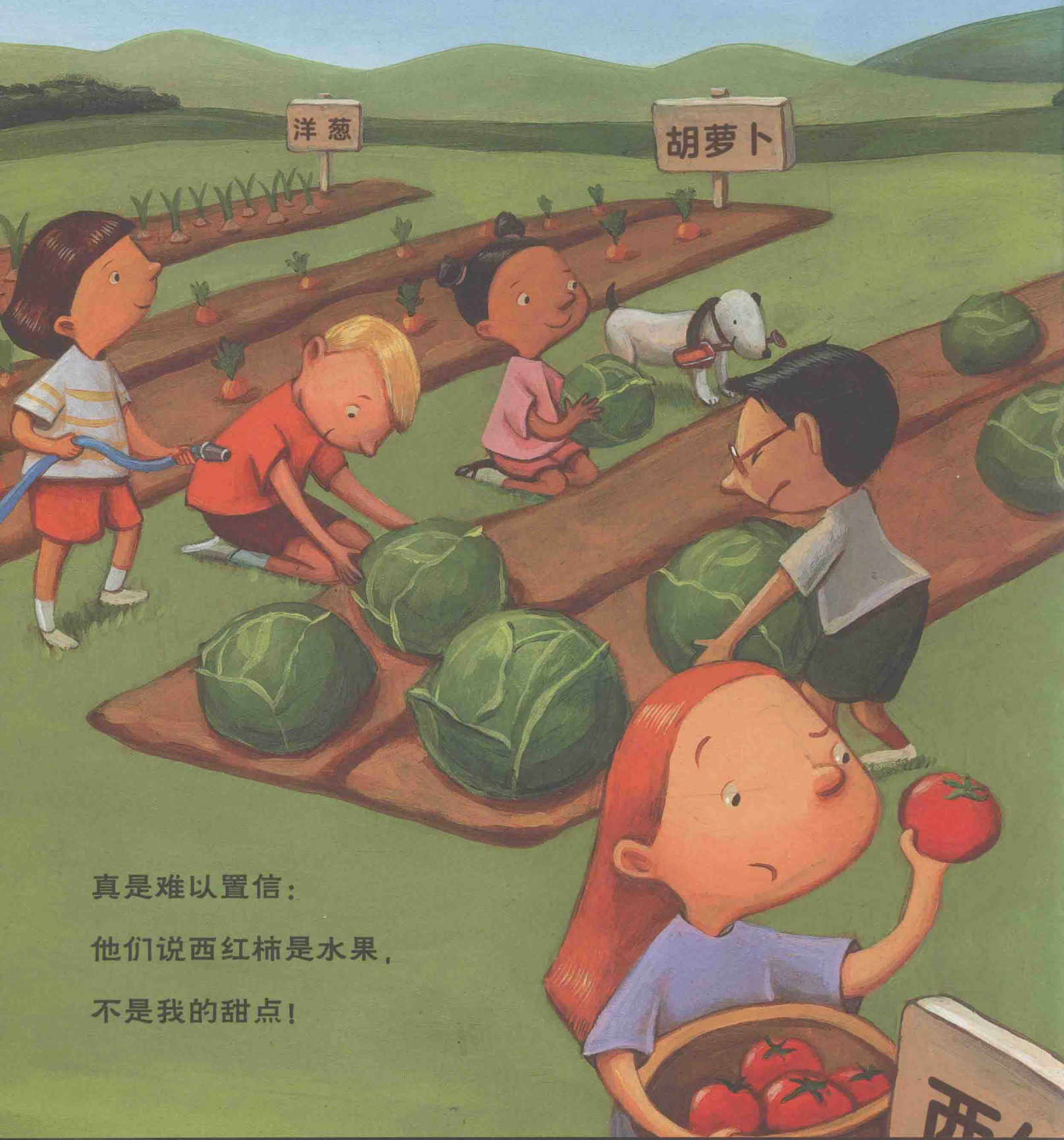
为什么果实的颜色 各种各样？

果实熟透时，就会变软、变甜，颜色也变得更加鲜艳。鲜亮的颜色和甜味可以吸引鸟类和松鼠等动物们来吃。这对植物来说很重要，因为动物们可以帮助植物播种。动物们在吃果实时，有的种子会直接掉落在地上，有的会进入动物们的身体，再随着动物们的粪便排出来，排到哪里，哪里就可能会长出新的植物。

我们可以通过果实的颜色来判断水果的营养价值。比如，杏、南瓜这类橘色的果实富含丰富的胡萝卜素——这是一种植物自身合成的橘色素。我们的身体会把胡萝卜素转化成维生素A。这种维生素对我们的皮肤、眼睛非常有益。所以，多吃些色彩丰富的果实，是保持身体健康的重要方式噢！



蔬菜

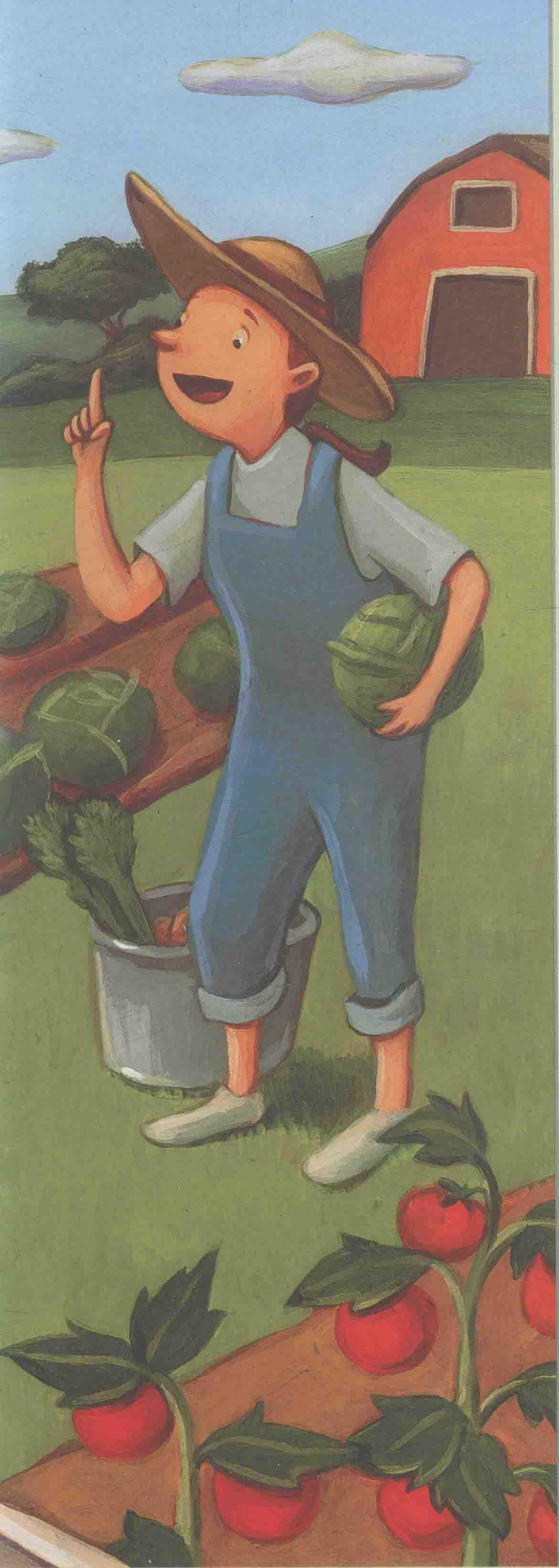


真是难以置信：
他们说西红柿是水果，
不是我的甜点！

水果和蔬菜有什么不同？

我们吃到的蔬菜都是植物最美味的部分：比如生菜，是植物的叶子；芦笋，是植物的茎；芹菜，是植物的叶柄；胡萝卜，是植物的根；洋葱，是植物的球茎；西蓝花，是植物的花蕾；豌豆，是植物的种子……

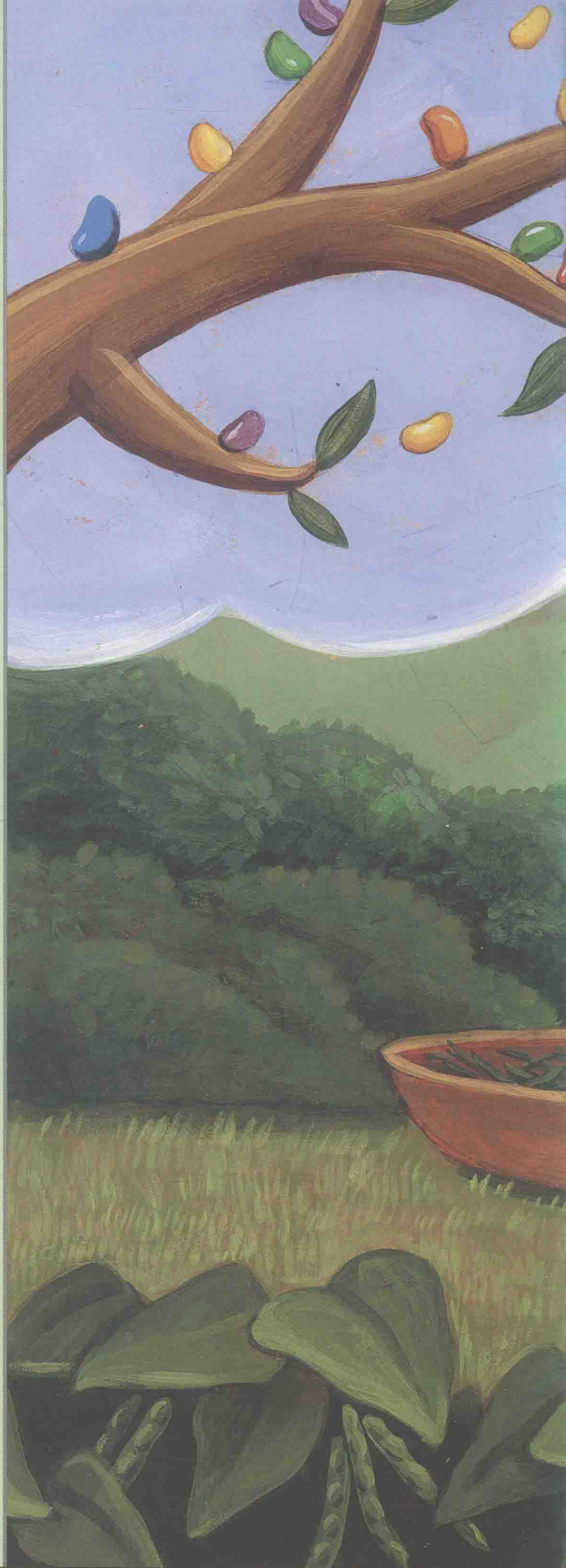
通常，人们会把蔬菜当作每顿饭的重要组成部分，而水果比较甜，我们会把它当作甜点或零食。不过，对于科学家来说，我们称为“蔬菜”的食物都是植物的果实，因为它们都是从花发育而来的，里面还含有种子。不管你信不信，西红柿、瓜类，还有豆类都属于果实。无论是水果还是蔬菜，这些植物都是色彩丰富的食材。我们吃到的种类越多，就会越健康！

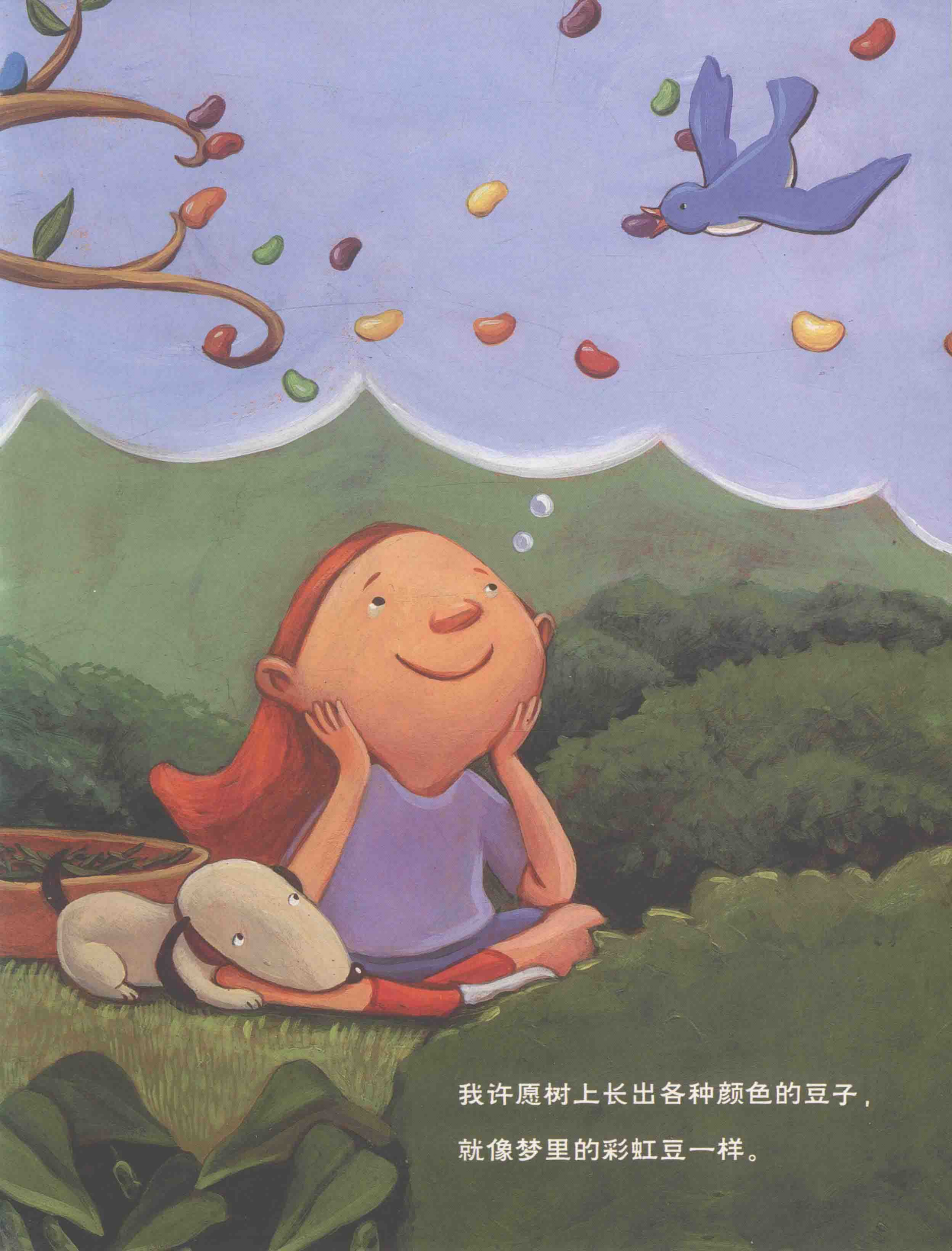


为什么多数蔬菜是绿色的？

很多蔬菜都是绿色的，比如生菜、卷心菜、白菜。这种绿色来自一种叫作叶绿素的色素。叶绿素吸收阳光里的能量，生成糖分。植物再利用这些糖分生成能量。富含叶绿素的绿叶就像是植物的发电站，所以，当你吃绿叶植物时，可以想想你从中获得的能量来自哪里。

不是所有的蔬菜都是绿色的，也有其他颜色。农贸市场里，有红色的甜菜和橘色的甘薯，有黄色的土豆和金色的玉米，有白色的山药和紫色的茄子。每一种颜色都代表着一种健康的营养元素。你最喜欢吃哪种颜色的蔬菜呢？





我许愿树上长出各种颜色的豆子，
就像梦里的彩虹豆一样。

欢迎小兔子来到我的菜园子，
我给它们准备了很多生菜！

