



幼儿

十万个 为什么

良好的生活习惯

……3—6岁……



主编



让孩子在有趣的阅读中
跨出认识科学的第一步



北京工业大学出版社

幼 儿 十万个为什么 良好的生活习惯

主 编：吕长青
编 写：丁艳丽

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

良好的生活习惯 / 丁艳丽编写. — 北京: 北京工业大学出版社, 2017.1
(幼儿十万个为什么)
ISBN 978-7-5639-4990-8

I. ①良… II. ①丁… III. ①习惯性—能力的培养—儿童读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 267933 号

幼儿十万个为什么 · 良好的生活习惯

主 编: 吕长青
编 写: 丁艳丽
插图绘制: 姜 红 石剑华
责任编辑: 曹 媛
装帧设计: 李尘工作室
出版发行: 北京工业大学出版社
(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)
010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com
出 版 人: 郝 勇
经销单位: 全国各地新华书店
承印单位: 北京高岭印刷有限公司
开 本: 190 毫米 × 240 毫米 1/12
印 张: 6
字 数: 20 千字
版 次: 2017 年 1 月第 1 版
印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5639-4990-8
定 价: 13.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

目录

健康的日常饮食习惯

- 2 为什么要自己吃饭
- 3 为什么水烧开了才能喝
- 4 剧烈运动后为什么不能马上喝水
- 5 为什么不能喝碳酸饮料
- 6 为什么要多吃水果蔬菜
- 7 为什么不能多吃方便面
- 8 夏天为什么不能多吃冰激凌
- 9 反复炸过的油为什么不宜食用
- 10 为什么一定要吃早饭
- 11 为什么吃剩菜不好
- 12 鸡蛋为什么不宜多吃
- 13 为什么要多吃含铁的食物
- 14 为什么边吃饭边看电视不好
- 15 睡前为什么不宜吃甜食
- 16 吃东西为什么要细嚼慢咽
- 17 为什么说挑食不好
- 18 为什么菠萝要用盐水泡过再吃
- 19 小朋友为什么要多吃鱼
- 20 一日三餐为什么要定时定量
- 21 为什么早上吃水果最好
- 22 为什么桃仁、杏仁不能生吃
- 23 为什么不能经常吃烤羊肉串

良好的卫生与安全习惯

- 25 为什么要经常洗澡
- 26 吃东西前为什么要洗手
- 27 为什么不能用手挖鼻孔
- 28 为什么不能经常掏耳朵
- 29 为什么要适当运动
- 30 为什么要经常晒太阳
- 31 为什么雾天锻炼对身体不好
- 32 为什么要早睡早起
- 33 为什么不能蒙头睡觉
- 34 为什么不能躺着看书
- 35 为什么长时间看电视不好
- 36 夏天为什么要午睡
- 37 为什么不能吮手指
- 38 为什么不宜开灯睡觉
- 39 经常梳头有什么好处
- 40 为什么不能憋着大小便
- 41 为什么早晚要洗脸刷牙
- 42 衣服为什么要经常换
- 43 为什么不宜在空调房中待太久
- 44 为什么空腹不宜游泳
- 45 为什么不能玩爸爸的刮胡刀
- 46 饭后为什么不宜直接刷牙

目录

良好的礼仪和美德习惯

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 48 为什么要节约用水和用电呢 | 58 为什么小朋友要互相帮助 |
| 49 为什么不能随地吐痰 | 59 看完电视为什么要关掉电源 |
| 50 为什么不能浪费粮食 | 60 为什么不能抢别人的玩具 |
| 51 家人看的电视节目自己不喜欢怎么办 | 61 做错事情为什么要及时认错 |
| 52 爸爸妈妈不陪我玩儿怎么办 | 62 为什么要尊敬长辈 |
| 53 为什么要帮着家长做力所能及的家务 | 63 为什么不能随便动别人的东西 |
| 54 为什么要爱护小动物 | 64 为什么要把好东西和别人一起分享 |
| 55 为什么进他人房间要先敲门 | 65 为什么捡到物品要归还失主 |
| 56 为什么不能打断他人讲话 | 66 对老师说谎了怎么办 |
| 57 公共场所为什么不能大声喧哗 | 67 得到别人的帮助为什么要说谢谢 |
| | 68 和别人分别为什么要说再见 |



健康的日常 饮食习惯

宝贝，我们一起来
认一认吧。



1. 狼吞虎咽



2. 吃饭看电视



3. 不吃鱼



4. 不吃早餐



5. 吃早餐

看一看，上面哪些是好习惯，
哪些是坏习惯？



为什么要自己吃饭

晴晴三岁了，每天还是让奶奶喂着吃饭。这天午饭时，妈妈耐心地劝说道：“宝贝儿，你已经长大了，要学着自己吃饭。如果你养成了饭来张口的习惯，到幼儿园怎么办？小朋友都自己吃饭，你就得饿肚子了，那样你就长不高了，还会生病的。”听了妈妈的话，晴晴开始学着自己吃饭了。

你知道吗？

我们每天的饮食中都要包含蔬菜、水果、谷物、瘦肉、牛奶和水。只有科学的饮食才能帮助我们健康成长。





为什么 水烧开了 才能喝

明明口渴了，拿着水杯就去接水龙头里的水喝，妈妈赶紧制止：“明明，冷水不能喝，里面有很多细菌，喝下去会生病的。只有把水烧到 100°C 才能杀死里面的细菌，这样的水喝着才安全。”“哦，这样啊，那我还是去倒点开水喝吧。”“明明真乖！”

你知道吗？

反复沸腾的水也是不能喝的。因为自来水被多次加热后，会加大水中的重金属浓度。人喝了这样的水，也会给身体带来危害。





剧烈运动后为什么 不能马上喝水

皮皮从运动场上下来就要喝水，老师阻止道：“皮皮，刚运动完不能马上喝水的。剧烈运动后，身体里的水消耗过多，如果马上喝水，肚子就会因为受到突然刺激而不舒服。运动后要休息一会儿，再慢慢地喝水，分几次去喝，一次只喝一点点。”

你知道吗？

小朋友要适当地多运动多锻炼，这样能促进身体的生长发育。坚持锻炼的小朋友，肌肉、骨骼都比较结实粗壮，个子也会比不锻炼的要长得高。





为什么 不能 喝碳酸饮料

多多总喜欢喝可乐、雪碧之类的饮料，这天妈妈再次开导他说：“可乐、雪碧等饮料都是碳酸饮料，虽然好喝，但里面含糖，如果喝得太多，会腐蚀牙齿；里面还含有碳酸，喝多了会影响钙的吸收，影响身体的生长发育。所以不能喝碳酸饮料。”“妈妈，我以后不喝了。”多多吐吐舌头，放下可乐玩去了。

你知道吗？

碳酸饮料中的二氧化碳进入胃里，会增加胃的内压力，使胃膨胀，影响胃的蠕动，延迟食物排空，进而引起肚子胀痛。





为什么 要多吃 水果蔬菜

午餐时，老师看到丁丁又把蔬菜挑了出来，便走过来：“水果和蔬菜里含有丰富的维生素C。它能保护人体内的血管，适当地多吃还可以帮助消化、预防感冒，一定不要丢掉哦。”“蔬菜这么好啊，我以后一定要多吃水果蔬菜。”丁丁从碗里夹起蔬菜就吃了起来。

你知道吗？

很多年前，一个病得厉害的水手被同伴放在了一个孤岛上，过了一段时间病竟然好了。原来，他的病是由于缺少维生素C造成的，他在孤岛上吃柠檬等野果充饥，病就好了。





为什么 不能多吃 方便面

“妈妈，我要吃方便面。”辰辰一到吃饭时就要方便面，妈妈耐心地劝着：“方便面虽然是面粉做成的，但含的营养成分极少，根本不能满足身体的能量需要；而且方便面是油炸的，不少营养成分都被破坏了；方便面中还含有很多防腐剂和色素，这些东西如果经常食用是有副作用的，所以，要尽量少吃方便面。”

你知道吗？

很多小零食中都含有防腐剂、膨化剂等不利于健康的成分，一些色彩鲜艳的食品中还加入了一些人工合成的色素，所以，小朋友要少吃这种小零食哦。





夏天为什么 不能多吃冰激凌

妈妈下班回来，听说贝贝一天吃了好几个冰激凌，有些生气，把贝贝带到里屋，说：“冰激凌不能多吃的，它会使咽喉黏膜里的血管收缩，血流量减少，抵抗力下降，引起呼吸道感染。而且冰激凌里含有很多蛋白质，吃多了会造成食欲下降和消化不良。”贝贝听了妈妈的话，红着小脸说：“妈妈，我知道错了。”

你知道吗？

在夏天，尤其是三伏天里，感到口渴时，最好的饮料就是简便易做的新鲜凉开水。





反复炸过的油 为什么 不宜食用

南南早上不愿在家吃饭，拉着爸爸要去吃油条，爸爸耐心地解释说：“我们要少吃油条之类油炸食物，那些食物不易消化，营养成分也被高温破坏了。而且那些油都是反复地用，会产生一些对人体有害的物质。”“好吧，我还是在家吃稀饭吧。”听了爸爸的话，南南改变了主意。

你知道吗？

反复炸过的油会产生许多危害人体健康的有毒物质，造成人体慢性中毒。





为什么 一定要吃 早饭

小胖起床晚了，不吃早饭就要去幼儿园，“不吃早饭对身体不好，因为睡了一夜，前一天吃的东西早就消化或消耗完了，如果不及时补充食物，就容易引起能量和营养素的不足，从而降低学习的效率，连玩耍都会没有力气的。所以，一定要吃早饭。”小胖听了妈妈的话，赶紧坐下来吃早饭。



你知道吗？

空腹喝牛奶，牛奶中的蛋白质等营养成分还来不及被消化吸收，就被排到大肠中去了。所以，早上应该先吃一些馒头、面包之类的，然后再喝牛奶。





为什么 吃剩菜不好

“妈妈，为什么总把剩饭剩菜倒掉？”
妈妈解释说：“煮熟的蔬菜存放一段时间后会滋生很多有害细菌，吃多了会闹肚子。而且炒熟的菜里有油、盐，会使剩菜里的维生素氧化，如果吃了这样的剩菜，对身体非常有害，容易引发肠胃炎和食物中毒。”“这么严重啊，我们还是不要吃剩菜了。”



你知道吗？

人体需要的营养物质来源于米饭、面、肉、蛋、鱼、奶、大豆、蔬菜、水果等食物中。小朋友一定不可以挑食哦。





鸡蛋 为什么不宜多吃

乐乐喜欢吃鸡蛋，吃了两个了还要吃，“乐乐，鸡蛋不能多吃。鸡蛋含有大量的胆固醇，吃得多了，会使胆固醇摄入过多，引起一些疾病的发生；而且鸡蛋营养丰富，吃多了会造成营养过剩，导致肥胖；另外，吃多了一下子也消化不了，剩下的留在肠道里就会腐烂，产生有毒物质，对身体非常不利。”妈妈劝阻道。



你知道吗？

鸡蛋的营养价值很高，含有丰富的钙、磷、铁、维生素A及B族维生素，还含有其他多种人体必需的维生素和微量元素，对幼儿的生长非常有利。

