

根据教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》编写

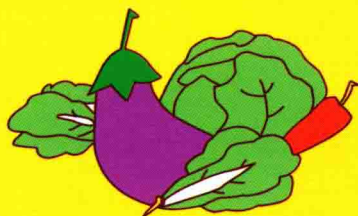
乖宝启蒙

宝宝健康 早知道

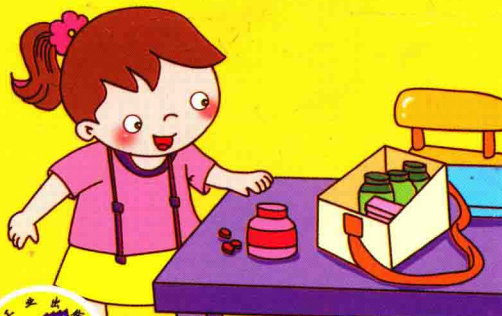
饮食篇



乖宝启蒙研究组◎主编
王丽艳 等◎编著



适合3~6岁儿童



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

乖宝启蒙研究组 主编

根据教育部颁布的
《幼儿园教育指导
纲要(试行)》编写

乖 宝 启 蒙

宝宝健康 早知道



饮 食 篇

王丽艳 等编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



本套图书分为《饮食篇》《身体篇》《心理篇》和《生活好习惯篇》四个分册。分别涉及有关饮食营养,例如主动饮水、少吃零食、按时进餐、保持清洁等;有关身体保护,例如五官的保护及功能了解、疾病预防等;有关心理健康,例如心情愉快、快乐有益于健康、不怕困难、助人为乐等;有关健康好习惯,例如洗手、刷牙、卫生知识、安全常识等。

乖宝启蒙研究组由王丽艳、张萍萍、范春波、王海涛、张庆亮、王乔、杨福军、钱海莉和王丹等多位少儿教育专家和学者组成,以上人员共同参与了本书的编写工作。书中不足和疏漏之处在所难免,欢迎广大读者朋友批评指正。

图书在版编目(CIP)数据

乖宝启蒙:宝宝健康早知道. 饮食篇/乖宝启蒙研究组主编. —北京:机械工业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-111-43686-7

I. ①乖… II. ①乖… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-营养卫生 IV. ①TS976.31②R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第188427号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:丁伦 责任编辑:丁伦

封面设计:王乔 责任印制:杨曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2013年10月第1版·第1次印刷

194mm×210mm·1.666印张·56千字

0001—6000册

标准书号:ISBN 978-7-111-43686-7

定价:9.90元



凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

社服务中心:(010)88361066

销售一部:(010)68326294

销售二部:(010)88379649

读者购书热线:(010)88379203

网络服务

教材网:<http://www.cmpedu.com>

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

封面防伪标均为盗版

目录



吃早餐很重要	4
饮食讲卫生	6
蔬菜水果要洗净	8
碳酸饮料要少喝	10
生鸡蛋不能吃	12
不要多吃糖	14
喝牛奶要注意	16
少吃零食多吃饭	18
勤喝水	20
荤素搭配不挑食	22
嘴不馋	24



不吃野果	26
少吃冰激凌	28
禁止喝酒	30
过期食物不要吃	32
药片不能当糖吃	34
一日三餐有侧重	36
多吃健康食品	38

乖宝启蒙研究组 主编

根据教育部颁布的
《幼儿园教育指导
纲要(试行)》编写

乖 宝 启 蒙

宝宝健康 早知道



饮 食 篇

王丽艳 等编著

 **机械工业出版社**
CHINA MACHINE PRESS



本套图书分为《饮食篇》《身体篇》《心理篇》和《生活好习惯篇》四个分册。分别涉及有关饮食营养,例如主动饮水、少吃零食、按时进餐、保持清洁等;有关身体保护,例如五官的保护及功能了解、疾病预防等;有关心理健康,例如心情愉快、快乐有益于健康、不怕困难、助人为乐等;有关健康好习惯,例如洗手、刷牙、卫生知识、安全常识等。

乖宝启蒙研究组由王丽艳、张萍萍、范春波、王海涛、张庆亮、王乔、杨福军、钱海莉和王丹等多位少儿教育专家和学者组成,以上人员共同参与了本书的编写工作。书中不足和疏漏之处在所难免,欢迎广大读者朋友批评指正。

图书在版编目(CIP)数据

乖宝启蒙:宝宝健康早知道. 饮食篇/乖宝启蒙研究组主编. —北京:机械工业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-111-43686-7

I. ①乖… II. ①乖… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-营养卫生 IV. ①TS976.31②R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第188427号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:丁伦 责任编辑:丁伦

封面设计:王乔 责任印制:杨曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2013年10月第1版·第1次印刷

194mm×210mm·1.666印张·56千字

0001—6000册

标准书号:ISBN 978-7-111-43686-7

定价:9.90元



凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

社服务中心:(010)88361066

销售一部:(010)68326294

销售二部:(010)88379649

读者购书热线:(010)88379203

网络服务

教材网:<http://www.cmpedu.com>

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

目录

吃早餐很重要	4
饮食讲卫生	6
蔬菜水果要洗净	8
碳酸饮料要少喝	10
生鸡蛋不能吃	12
不要多吃糖	14
喝牛奶要注意	16
少吃零食多吃饭	18
勤喝水	20
荤素搭配不挑食	22
嘴不馋	24



不吃野果	26
少吃冰激凌	28
禁止喝酒	30
过期食物不要吃	32
药片不能当糖吃	34
一日三餐有侧重	36
多吃健康食品	38

吃早餐 很重要

xiǎo bǎo bao yào zhī dào
小宝宝，要知道，
chī zǎo cān hěn zhòng yào
吃早餐，很重要。
zǎo cān chī hǎo hái yào bǎo
早餐吃好还要饱，
jiàn kāng péi bàn nǐ dào lǎo
健康陪伴你到老。

健康小提示：

小朋友，如果不吃早餐，我们身体所需要的营养就得不到足够的补充，就会缺少足够的能量，没有精神，注意力不集中，甚至出现低血糖。不吃早餐还会降低我们的记忆力，从而影响我们的成长和学习。





请你看看下面的小朋友谁做得对,谁做得不对。你认为小红花应该奖励给谁就把谁的花涂上红色。



饮食 讲卫生

xiǎo péng you men yào zhī dào

小朋友们要知道，

yǐn shí wèi shēng yào jì láo

饮食卫生要记牢。

fàn qián yí dìng yào xǐ shǒu

饭前一定要洗手，

jiǎng jiū wèi shēng hǎo bǎo bao

讲究卫生好宝宝。



健康小提示：

小朋友，我们的小手每天会接触不同的事物，所以手上会有很多细菌。时间久了这些细菌便会随着食物进入小朋友的身体里，从而引发各种疾病。因此小朋友在吃东西之前一定要洗手，还要经常修剪指甲。



小朋友，看看下面的图片，说说谁是讲究饮食卫生的好宝宝。他们的名字是_____。



蔬菜水果 要洗净

shū cài shēng shí zhēn bù hǎo
蔬 菜 生 食 真 不 好 ,
bù xǐ gān jìng liú nóng yào
不 洗 干 净 留 农 药 。
chī qián yí dìng yòng shuǐ xǐ
吃 前 一 定 用 水 洗 ,
bǎo zhèng ān quán zuì zhòng yào
保 证 安 全 最 重 要 。

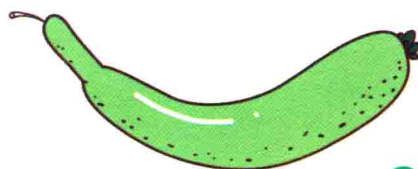
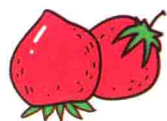
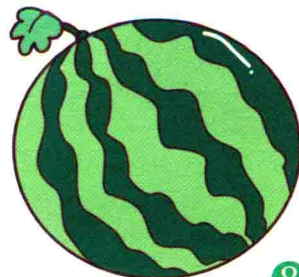
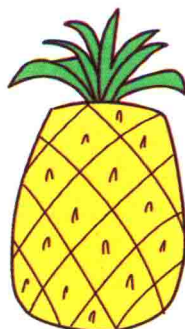
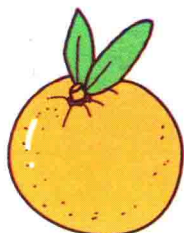
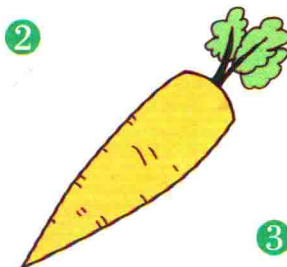
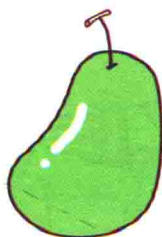
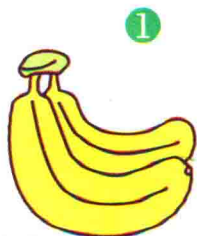
健康小提示：

蔬菜可以提供我们身体必须的维生素,还可以补充身体中钙、铁、铜等矿物质。但是蔬菜必需做熟了再吃。因为蔬菜在种植时会喷洒农药,如果生吃,蔬菜中含有的农药会危害我们的身体健康。





小朋友,仔细看看下面的食物,按照要求选一选吧!



不用洗可以直接吃

必须洗干净才能吃

碳酸饮料 要少喝



xià rì lǐ tiān qì rè
夏日里，天气热，

tàn suān yǐn liào zhēn jiě kě
碳酸饮料真解渴。

dàn shì yí dìng yào shǎo hē
但是一定要少喝，

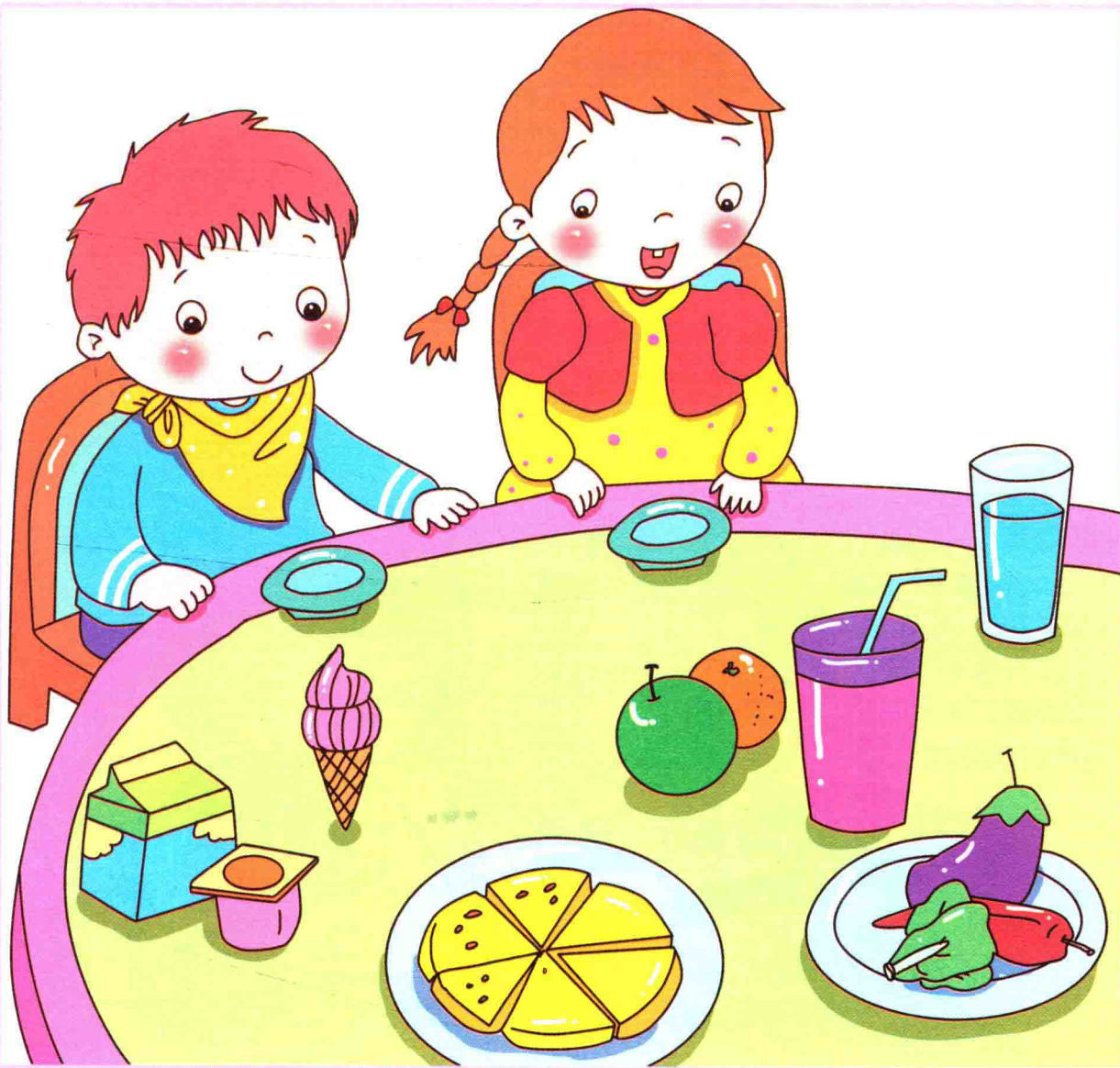
hē duō fā pàng hái dǎ gé
喝多发胖还打嗝。

健康小提示：

小朋友你们知道吗？过多饮用碳酸饮料，会患上“儿童饮料综合症”，其后果为：使我们的发育受阻、缺钙甚至还会长蛀牙。因为碳酸饮料中大量的二氧化碳会影响我们的消化；大量的糖分会损害我们牙齿的健康；碳酸饮料中的磷酸还会引起骨质疏松和缺铁等不良后果。



小朋友正在选食品,请你帮他们把下列不宜多吃的食品圈起来吧。



生鸡蛋 不能吃

jī dàn hǎo chī yǒu yíng yǎng
鸡蛋好吃有营养，
shēng shí jī dàn yào zāo yāng
生食鸡蛋要遭殃。
xiǎo xiǎo xì jūn jìn cháng wèi
小小细菌进肠胃，
fù tòng lā dù bú jiàn kāng
腹痛拉肚不健康。

健康小提示：

鸡蛋非常有营养，但是生鸡蛋是不能吃的。因为吃生鸡蛋不仅不卫生，还容易引起细菌感染。生鸡蛋里含有抗生物素蛋白，影响食物中生物素的吸收，导致食欲不振、全身无力、肌肉疼痛等“生物素缺乏症”。另外，生鸡蛋内含有“抗胰蛋白酶”，会破坏人体的消化功能。





小朋友请你阅读下面的故事,想一想第四幅图中乐乐身上会有什么情况发生?在你认为会出现的情况的()里画上“√”。



妈妈正在给乐乐准备早餐。



乐乐起床后肚子很饿。



乐乐偷偷地吃了还没煎熟的鸡蛋。



- ☐ 乐乐的肚子很疼。()
- ☐ 乐乐的眼睛很疼。()