



中国幼儿百科全书



0~3岁



我爱吃的食物



中国大百科全书出版社



中国幼儿百科全书

0~3岁

我爱吃的食物



中国大百科全书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国幼儿百科全书: 0~3岁版 / 《中国幼儿百科全书》编委会
编著.--北京: 中国大百科全书出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5000-9154-7

I. ①中… II. ①中… III. ①常识课—学前教育—教学
参考资料 IV. G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第058150号

中国幼儿百科全书

我爱吃的食物



中国大百科全书出版社出版发行
(北京阜成门北大街 17 号 电话: 010-68363547 邮编: 100037)

<http://www.ecph.com.cn>

北京昊天国彩印刷有限公司印制

新华书店经销

开本: 965×1270 毫米 1/16 开 总印张: 15

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

ISBN 978-7-5000-9154-7

全套定价: 160.00 元

正文目录



我们都爱喝牛奶

牛奶 2
鲜牛奶变成好吃
的奶制品 3

白白的米饭香又香

米饭 4
糯米 5
水稻 5

小麦大变身

小麦穗 6
好吃的面食 7

好吃又新鲜的蔬菜

各种颜色的蔬菜 8

酸酸甜甜的水果

好吃的水果 10
果汁 10
水果沙拉 11
水果拼盘 11

吃肉有力量

白色的肉 12
红色的肉 13

好吃的蛋

蛋宝宝 14
用鸡蛋做的美味
食物 14

豆豆变变变

小豆子 16
绿豆 16
黄豆 17
用豆豆做的美味
食物 17
红豆 17

我的小零食

小零食 19

猜猜我是谁

找一找 20

我们都爱喝牛奶

白白的牛奶，香香的、甜甜的，我们大家都爱喝。

老奶奶每天喝牛奶，身体真棒！

爸爸爱喝牛奶，身体很强壮。

我也爱喝牛奶，我要快快长高！

宝宝说儿歌

牛奶

牛奶白白营养高，
宝宝成长不可少。
做成各种奶制品，
大家吃了都说好。

小宝宝每天喝牛奶，长得很健康。

给家人的甜

牛奶营养丰富，被称为“白色血液”，妈妈为我们可爱的宝宝每天准备一杯牛奶吧，让宝宝长得更强壮！



用鲜牛奶制成我们可以喝的牛奶

用鲜牛奶制成的奶酪嚼起来香香的



鲜牛奶变成好吃的奶制品



奶牛妈妈的身体能生产牛奶

刚挤出来的鲜牛奶



用鲜牛奶制成的酸奶有点酸酸的味道

羊产出的奶是羊奶，我们也可以喝。



白白的米饭 香又香

白白的大米是农民伯伯种
稻子得来的。人们用大米做成
香喷喷的米饭和米粥。



稻子

稻壳里面
藏着米粒

宝宝说儿歌

米饭

大米做饭香又香，
白白胖胖有营养。
小宝宝们都爱吃，
个个身体强又壮。

真香呀！



白米饭

米粥



妈妈你说说

水稻为什么要种在有水的田里？



粽子

糯米也是种水稻得来的

汤圆



糯米可以做成粽子，磨成粉可以做年糕、汤圆和糍粑。

糍粑



给家长的信

白米饭是我们不可缺少的主食。稻米是农民伯伯辛苦耕种出来的，帮宝宝养成爱惜粮食的好习惯吧！



年糕



水稻长在水田里

伯伯种稻很辛苦，请您喝杯水！

水稻田里有鱼！

小麦大变身

白白的面粉
是农民伯伯种小
麦得来的，我们
用它做成各种好
吃的面食。

哇，收割机！



宝宝说儿歌

小麦穗

小小麦穗大变身，
磨成细细白面粉。
面粉做出食物美，
吃到嘴里香喷喷。

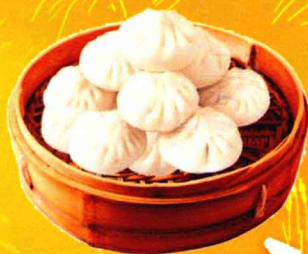
面条、饺子要
放在水里煮熟



饺子



煮熟的面条



包子

馒头、包子要
放在蒸锅里蒸熟



馒头

谢谢农民伯伯!



圆面饼放在烤箱里，
可以烤成松松软软的
面包。



面粉

面粉里加些
水和成面团

麦粒

小麦穗

水



面包

油条



薄薄的长条面饼，放在油
锅里一炸，就成了又大、
又香的油条。



面团

面条



好吃的面食

给家长的讲

面食是宝宝不可缺少
的食物，不仅味道好，还可
以改善饮食结构，对身体很有
益处。快给宝宝做些
美味的面食吧!



好吃又新鲜 的蔬菜

黄色的!

红的、绿的、黄的、
白的、紫的蔬菜
真新鲜，它们好看又
好吃哦!

紫色的!

红色的!

新鲜
蔬菜!

菠菜

韭菜

黄瓜

荷兰
豆

芹菜

紫茄子

紫甘蓝

紫皮洋葱

宝宝吃各种颜色的蔬菜才能
营养全面，身体健康，少
生病。

清炒油菜



清炒菠菜



辣炒白菜

白色的！



绿色的！



给家长的注

宝宝对颜色十分敏
感，可利用不同蔬菜鲜艳
的色彩和巧妙的形状（或借助
刀工将蔬菜切成有趣的形
状）进行搭配，提高宝宝
对蔬菜的食欲。



胡萝卜



南瓜

韭黄

黄色甜椒

马铃薯

红色
甜椒

西红柿

白萝卜

红辣椒

菜花

茭白

酸酸甜甜 的水果

水果的种类真多呀，
它们又好吃，又有营
养，我们要多吃哦！

这些水果
里面有核

荔枝

樱桃

梨

桃子

苹果

芒果

猕猴桃

香蕉

火龙果

宝宝说儿歌

好吃的水果

新鲜水果多又多，
一个一个摆上桌。
有的去掉水果皮，
有的要吐小果核。
水果好吃有营养，
宝宝吃了笑呵呵。

把水果放在榨汁机
里，能榨出新鲜、
好喝的果汁。



这些水果都有
厚厚的皮

石榴

榴莲

椰子

橘子

西瓜

柚子

宝宝你说说

你吃过哪些水果？
最爱吃哪一种？

这些水果
里面没有核

草莓

莲雾

菠萝

水果切块，再加上
酸奶或沙拉酱，就
做成了水果沙拉。

不同的水果装
在一起，就成
了水果拼盘。

给家长的建议

帮助宝宝了解不同
的水果从哪里来，它们如
何生长，是长在地里还是树上
的。有机会可以带宝宝去果
园采摘应季水果。

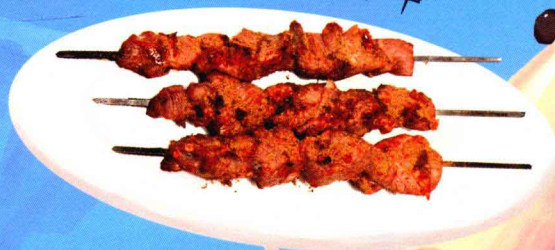
吃肉有力量

每天吃一点肉，会让我们的身体有力气、长得高，但是不能吃太多哦！

炸鸡腿



羊肉串



鱼肉是白色的



炒肉片



清蒸鱼



白灼虾



给家长的建议

3岁前的宝宝不宜吃大块的肉类，鸡、鸭肉最好去骨、切粒，鱼去刺，虾去壳，肉切成细丝、小片或肉末，便于宝宝咀嚼和吸收。吃肉应适量，避免营养过剩或上火。



牛肉和羊肉是红色的



我就喜欢吃肉，真香。

只吃肉不吃蔬菜，身体容易生病。

肉丸子



我没有他劲儿大！

只吃蔬菜不吃肉，身体瘦小、没有力气。

爱吃肉也爱吃蔬菜，身体长得又高又壮。

宝宝你说说

你要学哪个宝宝？



好吃的蛋

鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋……好多的蛋！你爱吃吗？

鸡蛋煮熟了，我要自己动手剥蛋壳！

鹌鹑妈妈下的蛋是鹌鹑蛋

鸭妈妈下的蛋是鸭蛋

宝宝说儿歌

蛋宝宝

蛋宝宝，营养多，
每天都要上餐桌。
蒸蛋羹，煎蛋荷，
烧个蛋汤真好喝。
煮鸡蛋，剥蛋壳，
蛋糕里面藏水果。

炒鸡蛋

煎荷包蛋

蛋糕

蛋花汤

用鸡蛋做的美味食物