<<维生素补充大作战>>

图书基本信息

书名: <<维生素补充大作战>>

13位ISBN编号:9787514200430

10位ISBN编号:7514200436

出版时间:2011-5

出版时间:印刷工业

作者:(韩)金永民|译者:金红峰|绘画:(韩)辨应天

页数:144

译者: 金红峰

版权说明:本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com

<<维生素补充大作战>>

前言

随着经济的发展和社会文化的进步,我们的饮食变得更加丰富。

现代人的健康和体质状况与从前相比都有了巨大的提高。

但是,儿童的健康情况和体质却反而下降了。

此外,肥胖、过敏等各种各样的疾病不断增加,时刻折磨着年幼的小朋友们。

以上这些现象,都是由于加工食品泛滥、运动不足、环境污染等问题引起的,并时刻威胁着儿童的健 康。

而导致儿童健康情况不良的最主要原因,还要算错误的饮食习惯。

饮食和健康有着密切的关系。

我们的身体通过食物吸收营养,才能够维持正常的生长和活动。

但是,如果养成了偏食、挑食等不良的饮食习惯,充足的营养物质就无法正常地输送到我们体内。

这样不仅会影响我们的健康,还会导致身本发育迟缓,甚至学习能力下降。

有的小朋友因为不良的饮食习惯,不仅个子矮,而且体质很弱。

这样一来就无法尽情地活动,还会因此而影响儿童的心理健康。

儿童时期的健康决定着终生的健康。

如果根基不牢固,对木也无法茁壮成长。

同样的道理,如果小时候身体不好,长大以后也无法成为健康的人。

既然我们已经认识到了健康的重要性,就应该为了健康不断地付出努力!

健康没有什么秘诀!

只要均衡地摄取身体所需的营养,养成正确的饮食习惯,就能够让我们拥有健康的身体。

在这本书中,我们将介绍有助干儿童健康成长的正确饮食习惯。

让我们通过主人公"英太"的故事,一起学习保持健康应该多吃哪些食物,应该养成怎样的饮食习惯吧!

<<维生素补充大作战>>

内容概要

孩子们一日三餐中有一顿饭是在学校吃的。

不管父母多么费心,孩子们还是有很多机会挑食、偏食。

《维生素补充大作战(儿童营养搭配指南亲子共读版)》(作者金永民)介绍了在儿童成长期中,对身体有益的各种食物。

让孩子们没有父母的监督,自己也能够养成正确的饮食习惯。

无论街边的小吃还是快餐店都让人难以抗拒。

《维生素补充大作战(儿童营养搭配指南亲子共读版)》针对这些喜欢快餐的孩子们,介绍有关快餐的 正确知识,让孩子们能够自觉地抗拒快餐食品的诱惑。

人们常说"早饭最重要"、"偏食有害健康"。

作者将饮食对成长的影响,通过有趣的故事讲给小朋友们,让他们能够理解正确饮食习惯的重要性。 即使不用家长千叮咛万嘱咐,孩子们也会自己改正坏习惯,养成正确的饮食习惯。

<<维生素补充大作战>>

作者简介

译者:金红峰编者:(韩国)金永民插图作者:(韩国)辨应天

<<维生素补充大作战>>

书籍目录

- 1 我到底哪里胖了 肥胖是成长的敌人 为什么会在成长期出现肥胖呢 调节饮食和适当运动可以控制肥胖
- 2 大枕头肚子的英太 健康杀手汉堡包 快餐吃多了对身体真的不好吗
- 3 意想不到的足球王"彩色"的食物会带来健康彩色食物中的神奇力量
- 4 正勋啊,打起精神 揭开方便面的真面目 要小心速食食品 方便面的真面目
- 5 痒死我了,救命啊 遗传性过敏皮炎惹的祸 什么含过敏呢?

正确的饮食习能够预防遗传性过敏皮炎

- 6 快点好起来吧,慧珠 甜蜜中隐藏的真相 糖到底是什么 无糖食品就可以多吃吗
- 7 英太,别吃零食了零食会导致儿童易怒吗零食吃多了为什么容易发怒
- 8 双胞胎长高的秘密 布助长高的饮食习惯 不能忽视的饮食习惯 细嚼慢咽有什么好处呢
- 9 什么?
- 正勋又跑厕所了吗 泡菜是万能的特效药 泡菜深受人们的喜爱 所有的泡菜都很辣吗 不同材料做不同的泡菜 守护健康的传统食物
- 10 太高成绩的秘密武器 饮食决定成绩 真的有能让头脑变聪明的食物吗

<<维生素补充大作战>>

"说完大姐"哐"地一声关上了房门。

英太无缘无故挨了一拳,又被大姐的举动吓了一跳,呜呜地哭了起来。

章节摘录

```
版权页:插图:"李英太!
把薯片给我拿过来!
"大姐一边看电视一边喊。
"想吃薯片就自己去拿每次都让我去!
"英太小声嘟囔着,把薯片丢到大姐身上。
"哎呀!
英太!
太没礼貌了!
"大姐骂了一声,继续看电视。
"她们每天到底吃什么?
怎么那么苗条呢?
"大姐看着电视里苗条的女歌手,忍不住叹了一口气。
不过,叹气只是暂时的,她立刻抓了满满的一大把薯片,一股脑塞进了嘴里。
"你那么羡慕她们的话,自己也少吃一点儿,多减减肥不就得了嘛!
"英太看着姐姐的样子,失望地说了一句。
"姐姐我从明天开始减肥了,你不用担心!
哈哈!
"大姐把剩下的薯片全都倒进了嘴里,笑着说道。
每次大姐笑的时候,下巴上的赘肉就会堆出一个双下巴。
英太的大姐是个不折不扣的大胖子,体重已经超过了80千克。
可能是因为她从小吃得就非常多,尤其喜欢吃各种甜食。
每次英太和大姐一起在街上走路的时候,路过的人看了大姐的样子,都忍不住交头接耳。
因为大姐是一个很开朗的人,所以别人说了什么她根本不放在心里。
周末,大姐打扮得漂漂亮亮地出门去了。
她特地把唯一的一条连衣裙找出来穿在身上,头发也梳得十分漂亮。
出门的时候,大姐嘴里居然还哼哼着小曲儿。
可是,没过一个小时她就回来了。
一回到家,大姐就一头钻进了自己的房间,连吃晚饭的时候都没出来。
大姐居然连晚饭都不吃了,想必一定出了非常大的事情!
"这孩子连晚饭都不吃了,到底出了什么事了?
"妈妈叫了她几次,但是大姐却没有回答,妈妈担心地自言自语道。
"她去向自己喜欢的学长表白,看样子是被拒绝了!
"二姐一边小心地看着大姐的房间,一边偷偷地对妈妈说着。
"原来是被男生拒绝了!
因为这点儿小事,就连饭也不吃了吗?
"英太正吃着饭,听到这些话,心里气不打一处来。
英太一下子站了起来,朝着大姐的房间高声喊道:"快点来吃晚饭,一顿不吃你也不会变瘦的!
"大姐的房门呼地一下子被打开了,大姐气呼呼地走出来,举起拳头对着英太的脑袋就是一拳。
"我就是死胖子!
我就是满身肥肉的大胖猪!
我胖不胖跟你有什么关系?
你凭什么说我?
你凭什么嘲笑我?
```

<<维生素补充大作战>>

一直以来,英太总是拿大姐开玩笑,可是大姐每次都一笑了之,今天的大姐太奇怪了。

英太扑进了妈妈的怀里,继续委屈地哭着。

英太一边哭,一边暗下决心:"从此以后我再也不跟大姐说话了,见到她我也绝对不理她了!"第二天一放学,英太便到厨房去找水喝。

刚走进厨房,英太就被眼前的一幕惊呆了。

大姐正坐在餐桌前,而桌子上放着满满一桌子食物。

英太还在跟大姐生气,所以装作没看到大姐的样子。

大姐只顾大口大口地吃着东西,根本就没有抬头看英太。

"哼!

像你那么吃,不知道又要长多少肥肉了!

我才不管你的事情呢!

"英太鼻子里哼了一声,噔噔噔地跑回到了自己的房间。

可是,大姐根本就没有停下来的意思。

看书的时候吃,看电视的时候吃,甚至在打扫房间的时候,嘴里也是嚼着东西。

妈妈看到大姐的样子,总是忍不住说:"别再吃了!

对身体不好!

- "可是大姐就好像听不见一样。
- 二姐也去劝大姐,可是仍然没有任何作用。

晚上,爸爸下班回到家看到大姐的样子,终于忍不住生气地把大姐手里的面包抢了过来。

- "难道人家吃东西你们也看不顺眼,你们都不让我吃个痛快?
- "大姐大声喊着。
- "就算是吃东西也不能这么吃呀!

你吃这么多东西能不长胖吗?

如果长胖,对身体是非常有害的,你难道不知道吗?

"爸爸有些严厉地说。

<<维生素补充大作战>>

编辑推荐

《维生素补充大作战:儿童营养搭配指南(亲子共读版)》编辑推荐:儿童良好习惯养成计划。

新推出的零食,我一定要买来尝尝。

饿了的时候才会吃东西。

只吃自己喜欢的东西。

最喜欢可乐,不喜欢橙汁!

喜欢方便面和速食咖喱饭。

经常睡懒觉,怎么也不想起床。

水果蔬菜什么的看见就觉得讨厌。

看电视或看漫画时总是忘了吃饭的时间。

汉堡包和薯条是我的最爱。

体育课做操的时候,总是凑合了事。

经常感冒,而且不容易康复。

总是觉得心情沮丧。

有电梯为什么还要爬楼梯?

泡菜味道很奇怪,我可不想吃!

选择8条以下——你可以放松地阅读《维生素补充大作战(儿童营养搭配指南亲子共读版)》(作者金永民)!

选择8条以上——你一定要认真阅读《维生素补充大作战(儿童营养搭配指南亲子共读版)》!

<<维生素补充大作战>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com