

#### 图书基本信息

书名：<<小公民幸福成长系列3:我们应该吃什么>>

13位ISBN编号：9787539439532

10位ISBN编号：753943953X

出版时间：2011-3

出版时间：湖北美术

作者：(法)茜尔薇·博希耶|译者:周国强|绘画:(法)布鲁诺·赫志

页数：47

译者：张鹏

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>

## 内容概要

《我们应该吃什么》语言幽默、故事风趣，让你轻松地了解到与食物相关的知识。书中还配以漫画式的夸张图画，让你在快乐中养成良好的饮食习惯。其中还提供了简单实用的小菜谱，有空可以亲自动手试试，肯定感觉大不一样！

你喜欢吃哪些食物？

蔬菜、水果、还是喜欢去麦当劳？

你知道鱼、蘑菇、青菜、鸡蛋…… 它们都含有哪些营养吗？

你知道哪些食物是有益的，哪些食物是有害的吗？

答案就在《我们应该吃什么》！

书籍目录

从茹毛饮血到用微波炉煮食 / 4吃东西才能生存 / 6饮食的乐趣 / 8五种营养元素 / 10水的重要性 / 12一家有趣的工厂 / 14一日三餐 / 16选择食物要留神 / 18你喜欢什么谷物? / 20蔬菜和水果 / 22奶的好处 / 24各种肉类 / 26水中的鱼儿 / 28好脂肪与坏脂肪 / 30甜甜的糖和蜜 / 32从外地运来的食物 / 34冰与火 / 36不要吃得太多 / 38良好的餐桌礼仪 / 40食堂和快餐店 / 42新的味道 / 44有人能吃, 有人却不能 / 46

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>