

## <<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

出版单位：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，我们将介绍有助于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？  
  
正确的饮食习惯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  
帮助长高的饮食习惯  
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>>

### 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也去！”

”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上。

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。

“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？

”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。

## <<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，噤噤噤地跑回到了自己的房间。

可是，大姐根本就没有停下来意思。

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>