

<<妈妈，我该吃什么？>>

图书基本信息

书名：<<妈妈，我该吃什么？>>

13位ISBN编号：9787530431306

10位ISBN编号：7530431307

出版时间：2005-6

出版时间：北京科学技术出版社

作者：王彦懿

页数：168

字数：145000

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>

## <<妈妈，我该吃什么？>>

### 内容概要

该怎么吃才会健康是现在社会很多人的烦恼；而该怎么给小孩吃，才会让小孩发育良好更是很多父母的重大课题。

市面上林林总总地零食与五花八门的健康食品一大堆，应该怎么取舍；肉类、蔬菜、水果与米饭等等食物应该怎么引导小朋友去选择，或是每天应该吃多少，都是一门大学问，除了家长之外，老师的责任也不轻。

一般营养教科书可能太无趣又深奥，图画绘本或故事书虽有趣，但是很多道理又说得不够清楚。

国内第一本亲子共读的饮食生活书《妈妈，我该吃什么？

》以深入浅出的方式把一些学龄期儿童常见的营养问题与比较重要的营养相关概念整理出来，连食物分量的概念也做了一些简单的比例说明，再加上个案的小故事，相信可以让很多父母与老师在本书中找到与儿童营养有关的疑惑的解答。

希望大家阅读了本书后，不管师长还是孩子，都能吃得更有营养概念，身体更健康。

小朋友都好喜欢知道爸爸妈妈在看什么书，总是兴致勃勃地翻一翻、看一看里面写一些什么内容，有一些字看不懂，有一些词语好难，有一些表格好复杂，为什么爸爸妈妈总主去看自己的书！爸爸妈妈，您的书也可以借我看一下吗？

## <<妈妈，我该吃什么？>>

### 书籍目录

UNIT 1 闪亮金字塔——认识均衡饮食 饮食金字塔 学龄童一天的营养需求 学龄童需不需要每天吃营养补充品？

故事列车：小智的烦恼UNIT 2 这种糖甜不甜？

认识糖类大家族 米饭和面食哪种比较有营养？

富含单糖类的食物 故事列车：果汁果汁我爱你UNIT 3 我每在都要吃肉肉吗？

我只想吃炸鸡——如何选出优质的蛋白质食物 一天要吃多少肉才不会太多？

我可以每天吃肉松吗？

——谈肉类的加工 吃烤肉啰！

——谈外食肉品的安全 学龄童吃素的时候 故事列车：不喜欢吃肉的小敏UNIT 4 妈妈，我不喜欢吃蔬菜

蔬菜的功用 让上宝贝喜欢蔬菜的七大法宝 蔬菜水果的农药和有机蔬菜 故事列车：交不到朋友的小齐

UNIT 5 我最喜欢吃西瓜UNIT 6 油不油，很重要UNIT 7 该选什么样的奶制品？

UNIT 8 饮食宝典

## &lt;&lt;妈妈，我该吃什么？&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘小智最不喜欢上体育课了，每一次全班赛跑，都一定是他最后一名，更惨的是，全班同学不但不会为他加油，还会在终点线那端大声地笑说：“胖小智，跑不快……”可是不跑就没有体育成绩，小智虽然心里不高兴，还是气喘吁吁地跑到终点，心里想着：“没关系，下了课后，我只要吃了我最心爱的薯片，就不伤心了。”

“这是上午第三节课课后，小智一手拿着薯片，一手拿着柳橙汁，高兴地吃着，虽然不喜欢同学叫他“胖小智”，但他还是很热情地问其他小朋友要不要一起吃。

晓华说：“不行，等一下就要放学吃午餐了，我不敢吃，我怕呆会儿午饭吃不下，妈妈会生气。”

“这才一点点薯片，又吃不饱，怎么会吃不下饭呢？”小智很满足地回答。

晓华还是决定不要吃，并且到旁边图书区拿了一本故事书，回到座位上翻了起来。

才下课十分钟的时间，小智一个人就吃完了一整包薯片和一瓶柳橙汁，不小心打了个嗝，露出满意的微笑。

很快，第四节课上完了，小智一听到下课铃声，就整理好书包，随着路队走出校门。

妈妈正在学校围墙边等他呢，小智看到妈妈，马上问：“妈妈，今天中午吃什么？”“今天中午有你最爱吃的卤肉饭啊，你要吃几碗？”妈妈回答。

“我要吃三碗。”

还有配什么肉吗？妈妈！”“有啊，妈妈帮你买了炸鸡腿，还炒了菠菜呢。”

“好棒啊，有炸鸡腿，我一定可以马上吃光光。”

小智吃了一只炸鸡腿，配了三碗卤肉饭，觉得有一点饱了，向妈妈撒娇说：“妈妈，你煮的卤肉饭太好吃了，可是我吃得太饱了，没办法再吃青菜了。”

妈妈看了看，也没有勉强小智要吃完碗里的青菜，就让他去洗手写作业了。

这天下午，家里公寓的电梯正在维修，妈妈让小智到楼下信箱拿信。

下楼梯时，小智还一边唱歌一边跳着台阶，等拿好了信，小智开始往五楼爬，到三楼时，他觉得好喘、好渴、脚也开始酸了，“奇怪，怎么会这样？”小智心里有点怕，紧紧抓住栏杆，慢慢地爬，到四楼时，小智知道自己没半点力气了，坐在楼梯间大声哭了起来：“妈妈，赶快来帮我！”四楼的林妈妈听到小朋友的哭声，打开门一看，原来是五楼的小智，问他是不是跌倒了，“我没有跌倒，我走不动了”。

小智继续哭着说。

林妈妈看到小智满身大汗，脸上已经分不清是泪水还是汗水，赶快拿了面巾纸让小智擦汗，还倒了杯水让小智喝下。

林妈妈大概知道怎么回事了，长期住在小智楼下，总会听到像地震般的“砰、砰、砰”声响，就知道又是小智从这间房间冲到客厅或哪里了。

小智圆滚滚的身体，小时候觉得很可爱，但现在已经是小学二年级了，真的有点笨重。

林妈妈问：“小智，你现在还喘吗？”“已经好多了，谢谢林妈妈。”

小智哽咽地回答。

这时候，妈妈也赶下楼来，很不好意思地说：“林太太，谢谢你，小智不爱运动，我的脚又不能爬楼梯，让他帮忙拿一下信，没想到变成这样。”

“不客气，不客气，我没帮什么忙，看他刚刚真的有一点害怕。”

“我的脚好酸，都抬不起来了。”

小智说着说着，又想到上午上体育课时被同学嘲笑的情景，又哭了起来。

“你看，连信都弄湿了。”

小智看看手里的信，不知道该怎么办。

P12-13插图

## <<妈妈，我该吃什么？>>

### 编辑推荐

屋形奶、保鲜奶、调味乳、酸奶、奶粉……该选什么样的奶制品？  
苹果、木瓜、冬瓜、螃蟹、豆腐、花生……这些食物是寒性还是热性？  
烤肉不能和什么一起吃？  
最好和什么一起吃？  
答案都在本书中！  
国内第一本亲子共读的饮食生活书，还告诉你让小宝贝爱上蔬菜的七大法宝哦！

<<妈妈，我该吃什么？>

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>