

食物的奥秘

翻译：郑如峰

3

身体大发现 (第三辑)

食物的奥秘

文：〔日〕La Zoo 图：〔日〕菅原启子 翻译：郑如峰



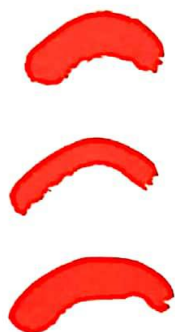
河北出版传媒集团
河北教育出版社

为什么要吃东西呢？





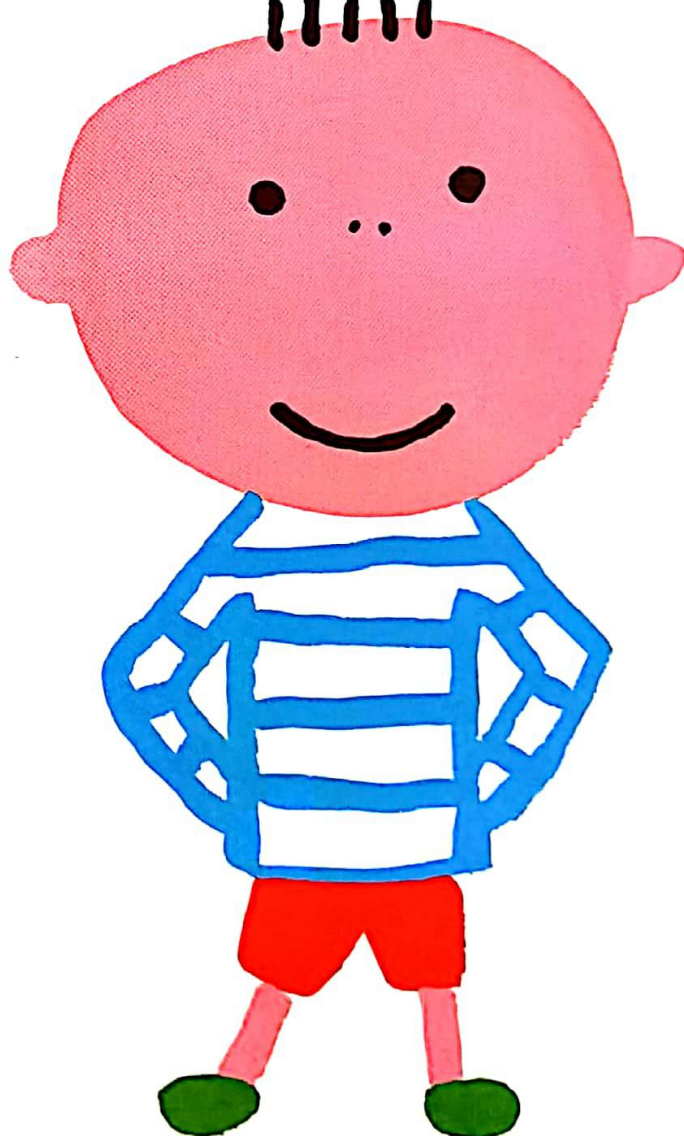
为了要长大。



现在只有这么大，

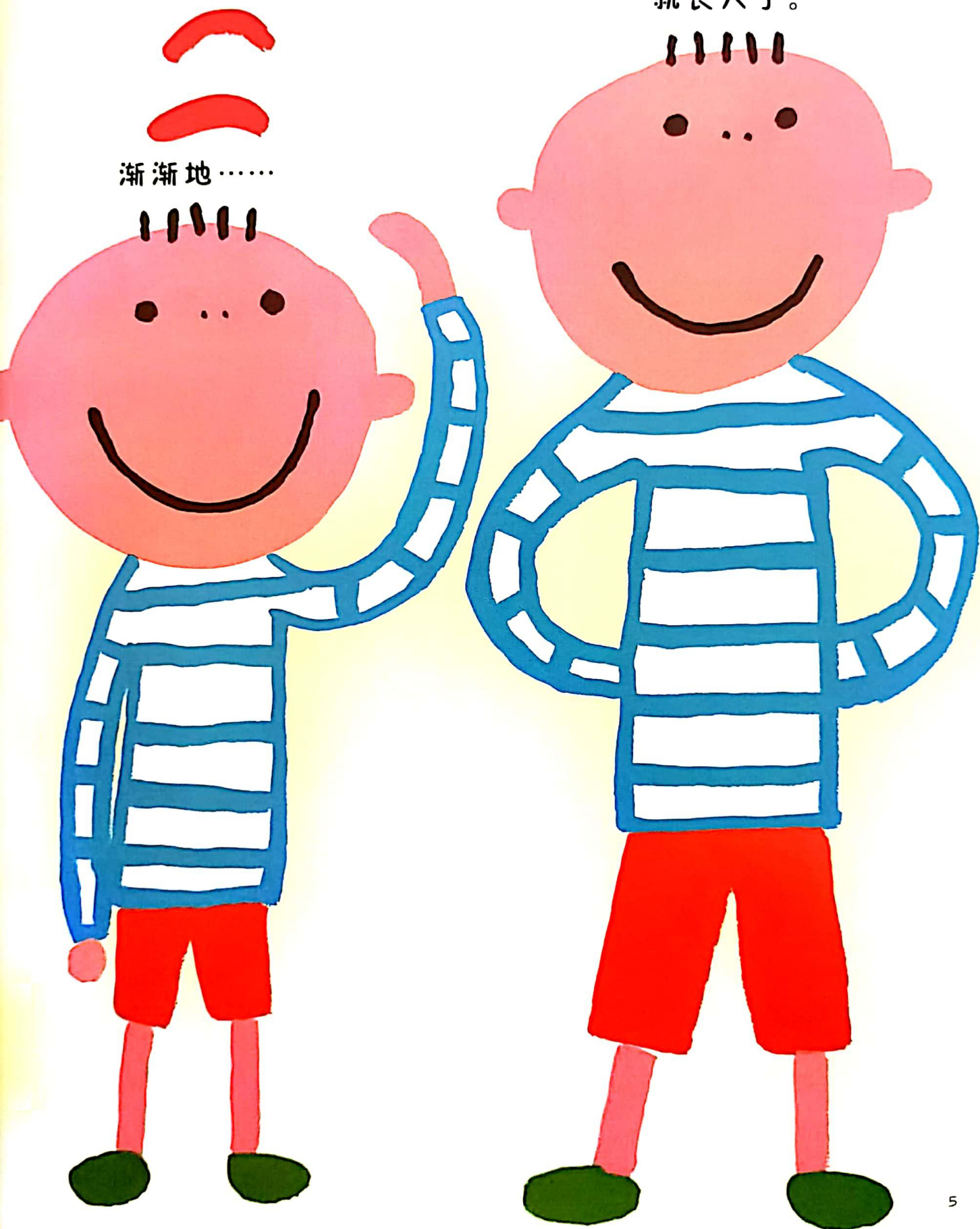


定时定量地吃，



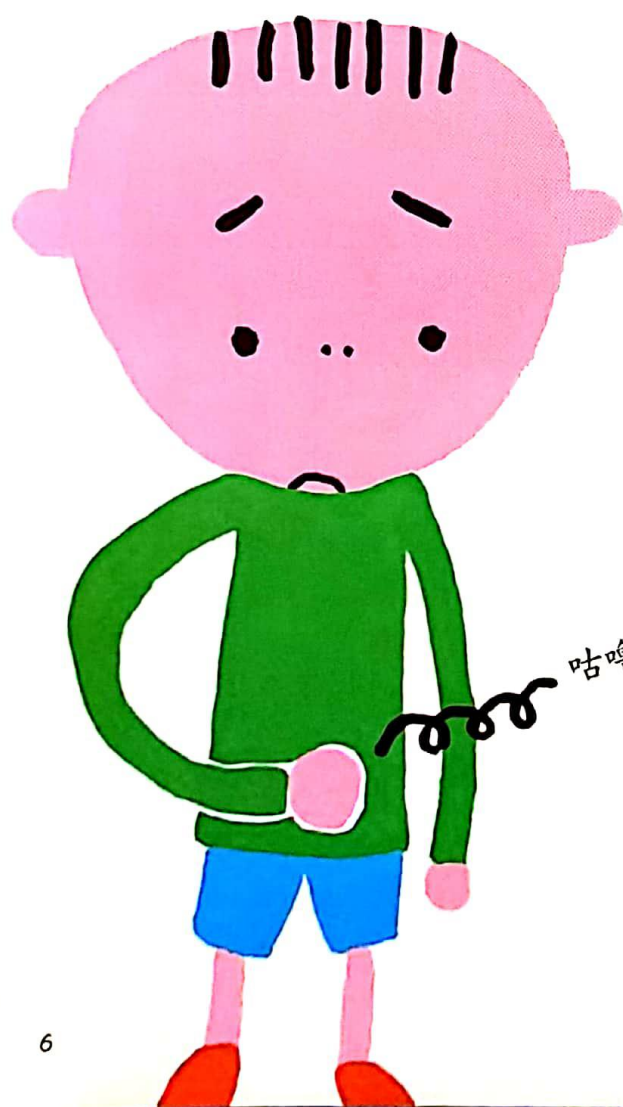
就长大了。

渐渐地……



肚子饿就没力气活动。

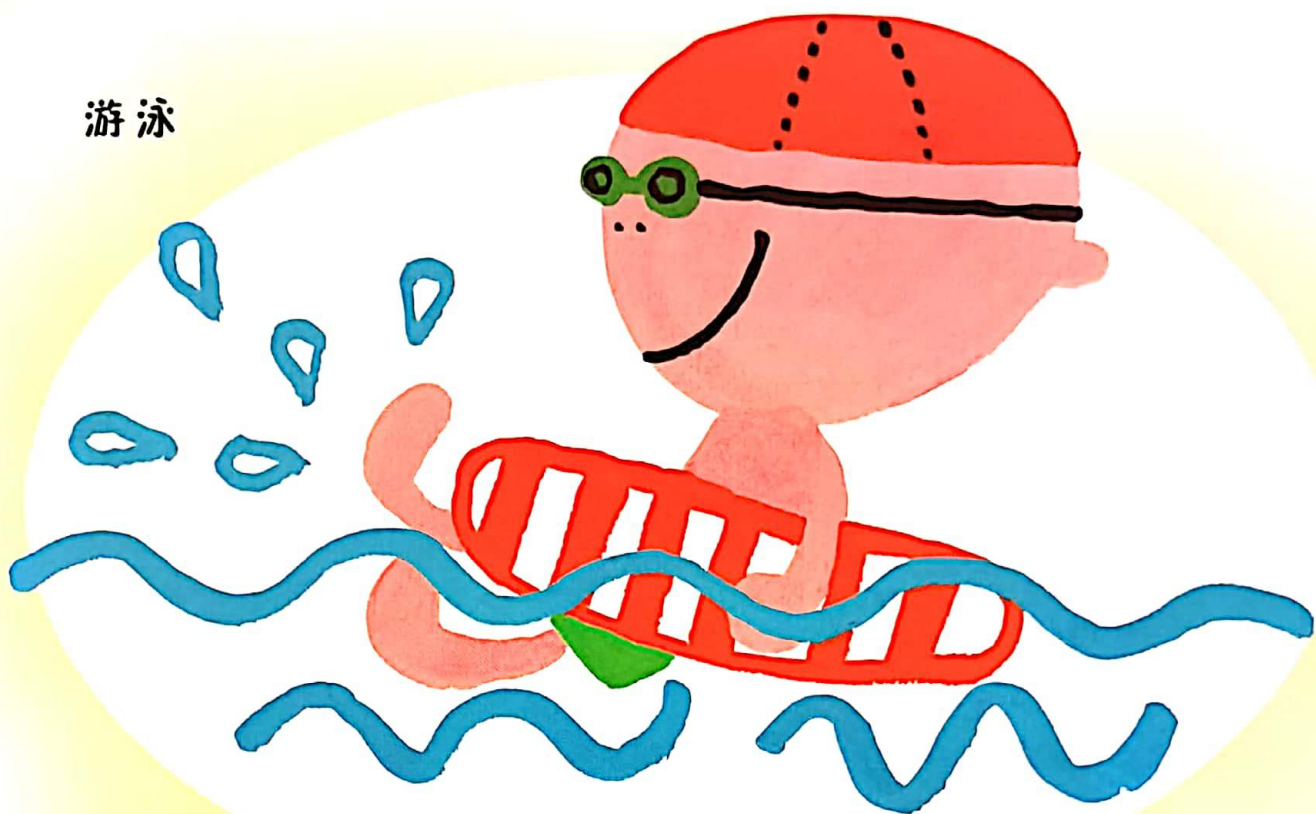
爬树



咕噜咕噜……



游泳

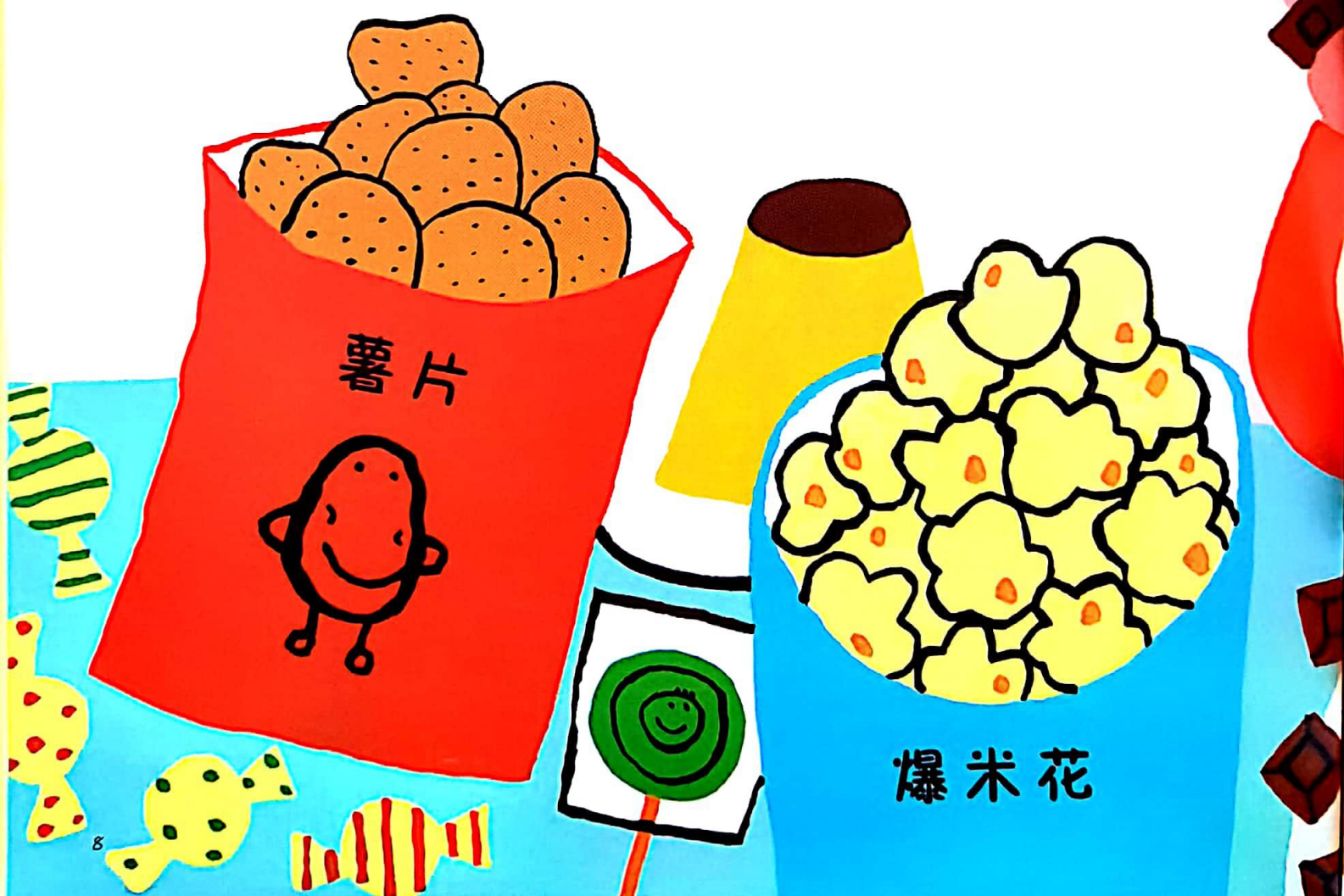


跑步



要活动，
就得吃东西。

只吃零食，会有力气吗？



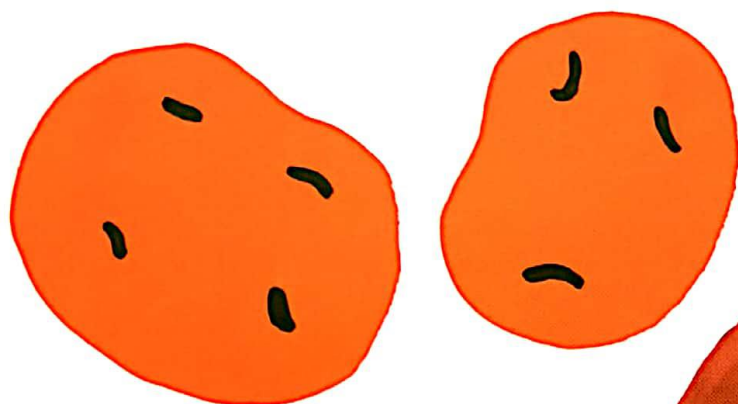
为什么没有呢？

只吃零食，
身体所需要的
很多营养都会缺少。

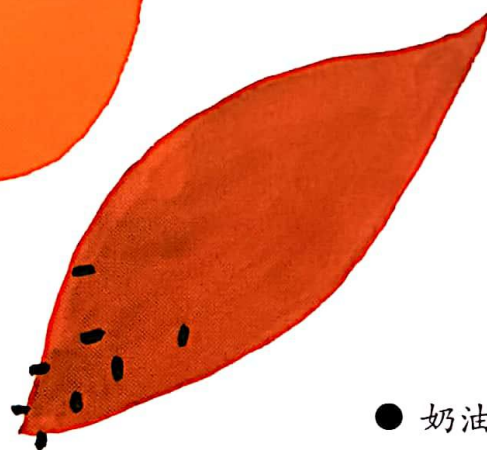


有益于肌肉发育的食物：

肌肉能让身体活动。



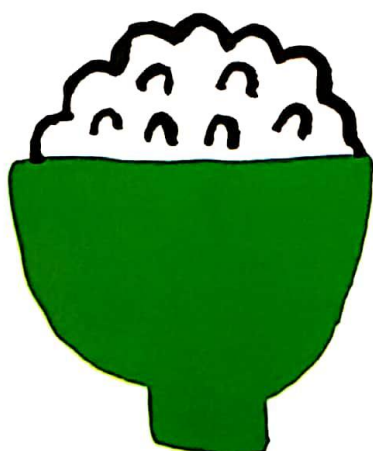
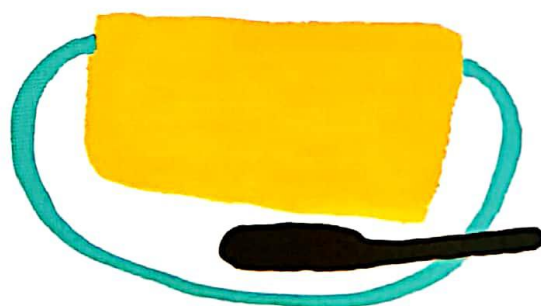
● 薯类



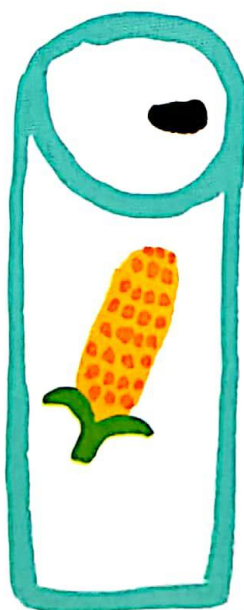
● 奶油



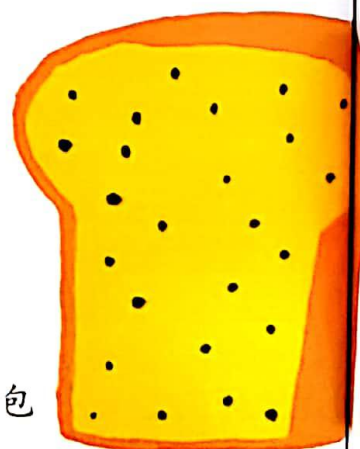
● 蛋



● 米饭



● 植物油



● 面包



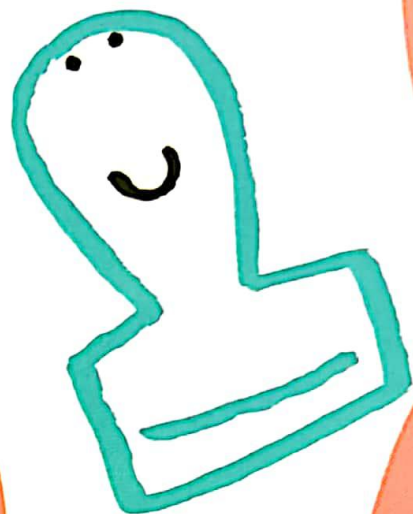
● 鱼



● 肉



● 芝麻

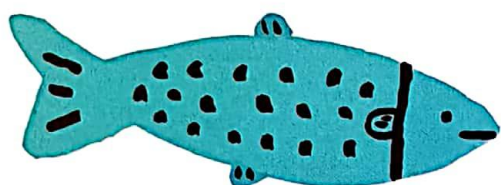


● 年糕

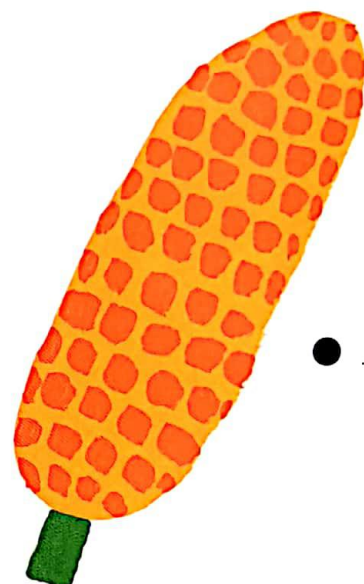
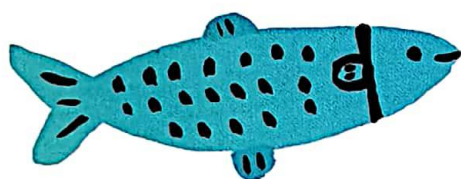


有益于制造健康血液的食物：

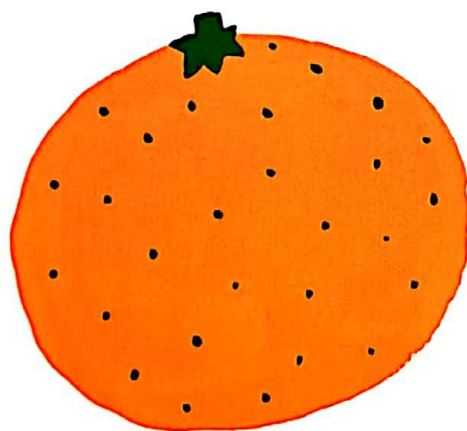
血液将营养输送给身体，
并收集体内的废物。



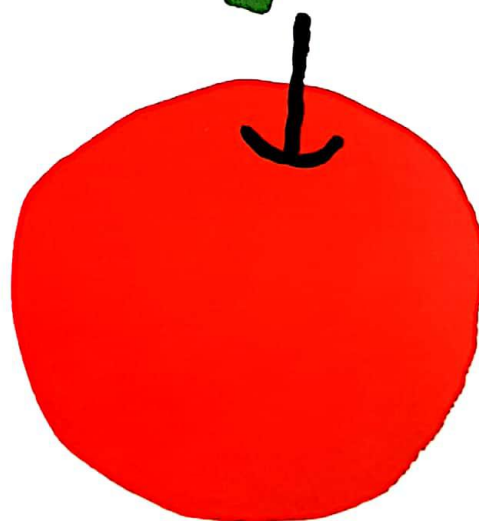
● 沙丁鱼



● 玉米



● 橘子



● 苹果



● 南瓜

● 番茄

提供健康、
有活力的血液！

● 牛奶

● 茄子

有益于骨骼强壮的食物：

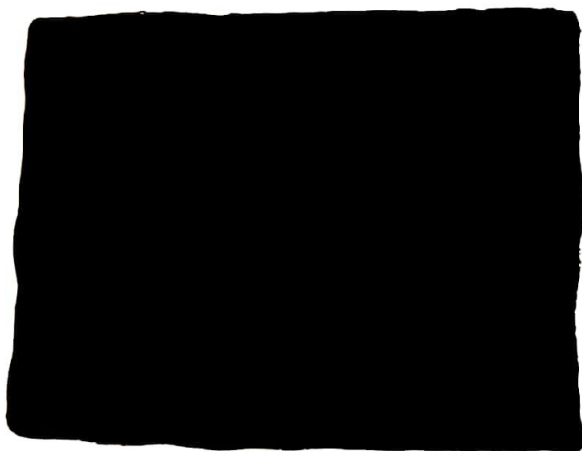
骨骼是用来支撑身体的。



● 牛奶



● 奶酪



● 海苔



● 海带

长出强健的
骨骼和牙齿。

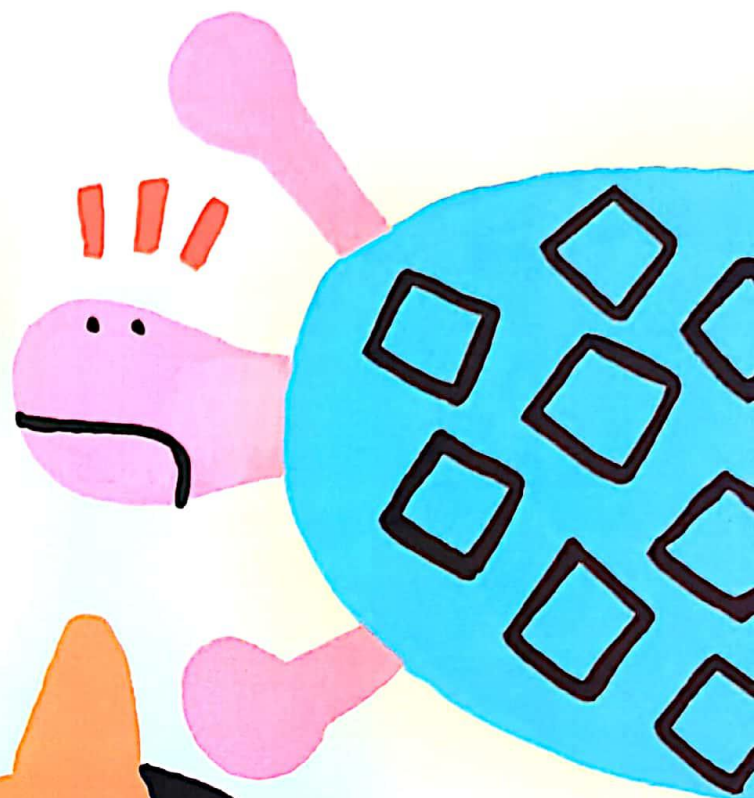
● 小鱼



食物，要细细地……咀嚼！



为什么？

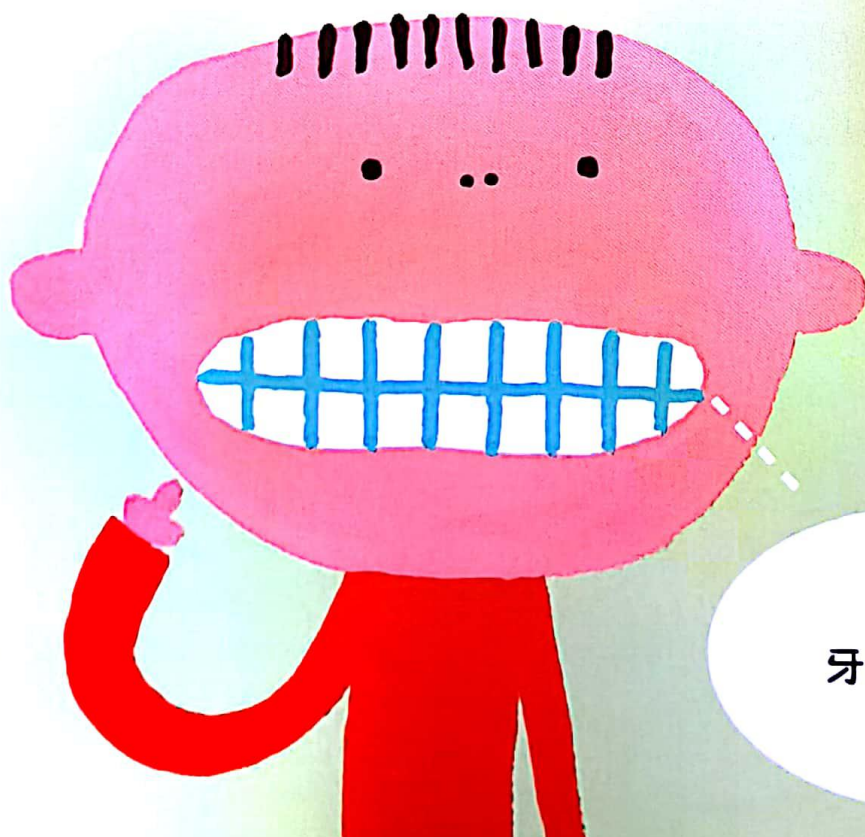


细细咀嚼……

食物才会变得又细又软，
营养容易吸收，胃也会
觉得很舒服。



哟……



所以要细细嚼！

牙齿强壮了！



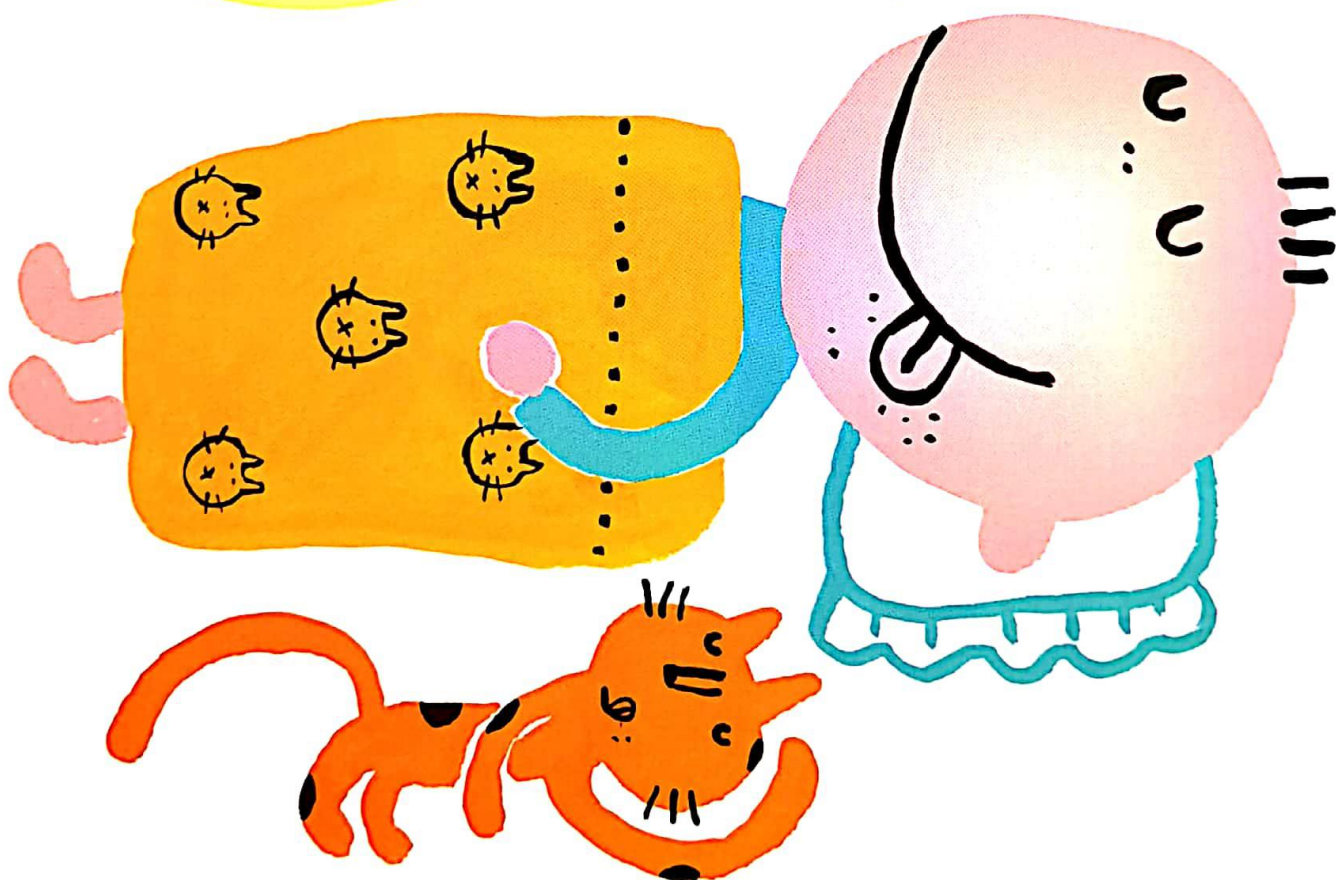
脑部也受到刺激，
头脑会变得更灵活哦！




这种吃法不可以！你知道为什么吗？




睡觉前吃东西。



睡觉时胃还要工作，很累，会睡不好。

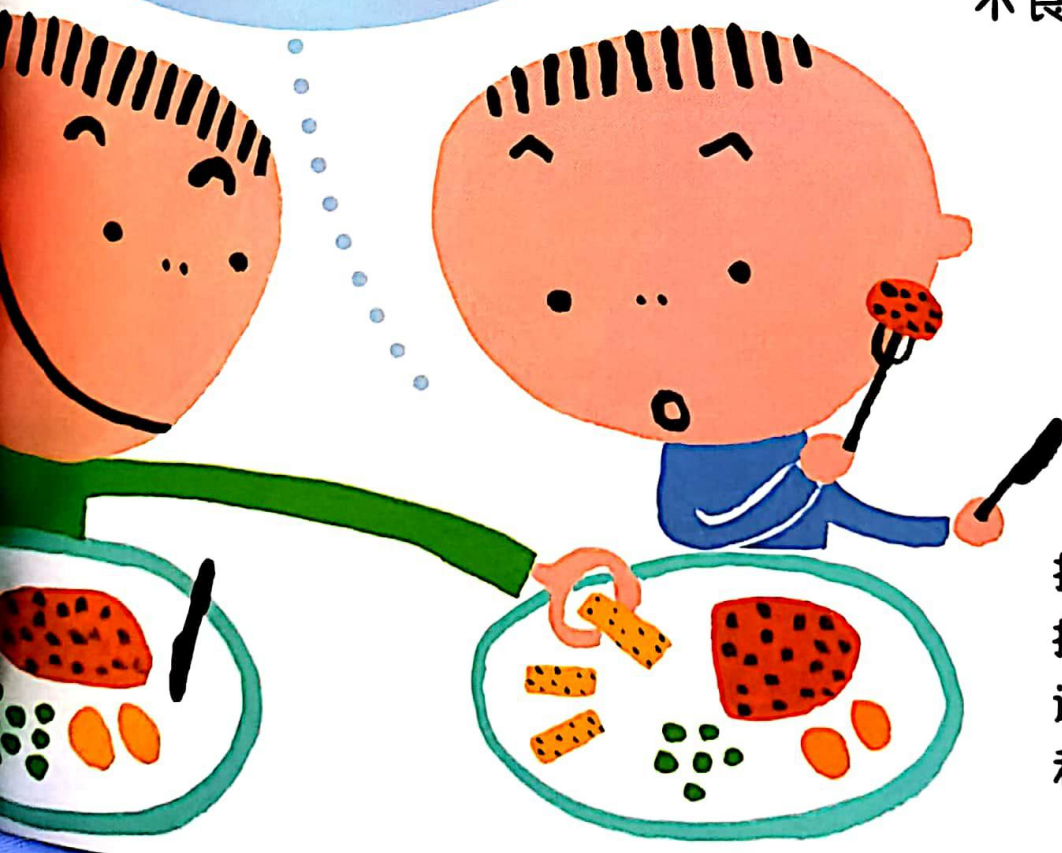


加入过多酱料、盐或番茄酱。



只吃喜欢的食物，养成不良的饮食习惯。

会造成血液循环不良，体质变弱。



挑食的话，无法摄取各种营养，还可能因为食物和别人闹别扭。

为什么一天要吃三餐？

为什么要吃早餐？



为了从早上到下午
都能快乐又有活力。

为什么要吃晚餐？



这样就能
一觉睡到天亮。

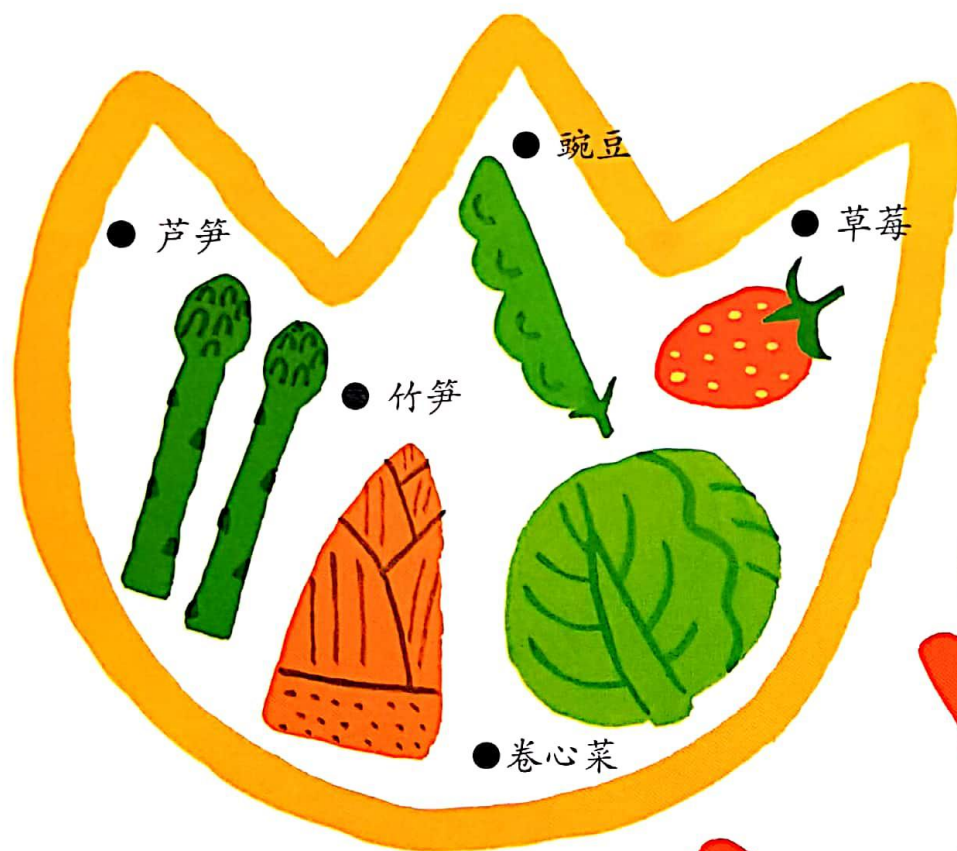


为什么要吃午餐？



为了从下午到晚上
也能快乐又有活力。

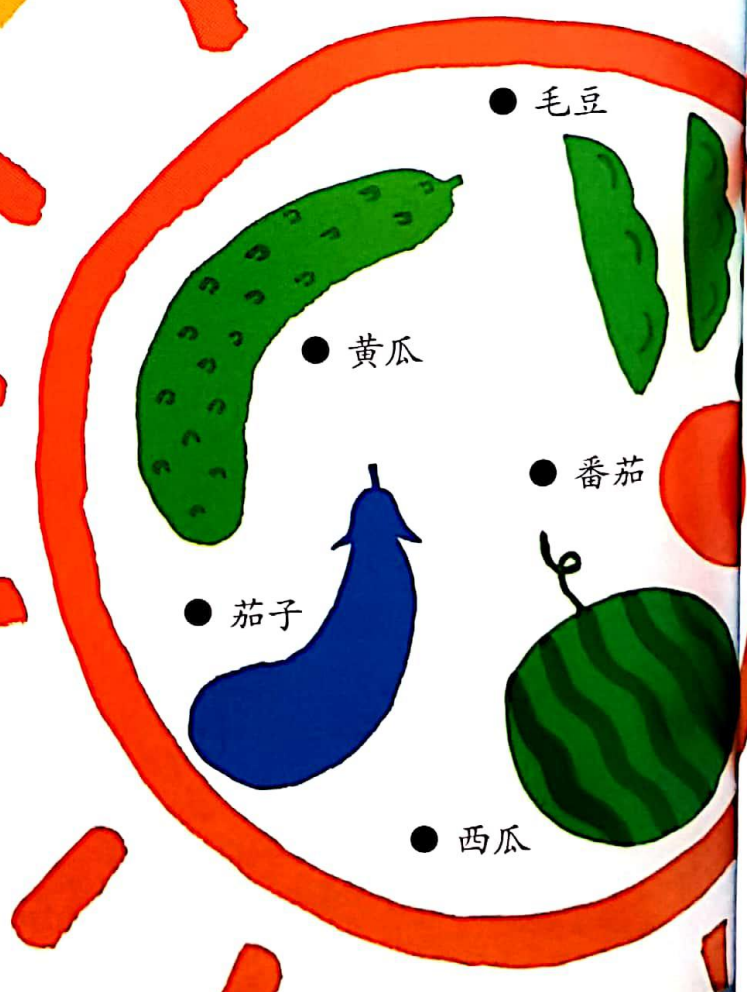
蔬菜和水果，尽量吃应季出产的。

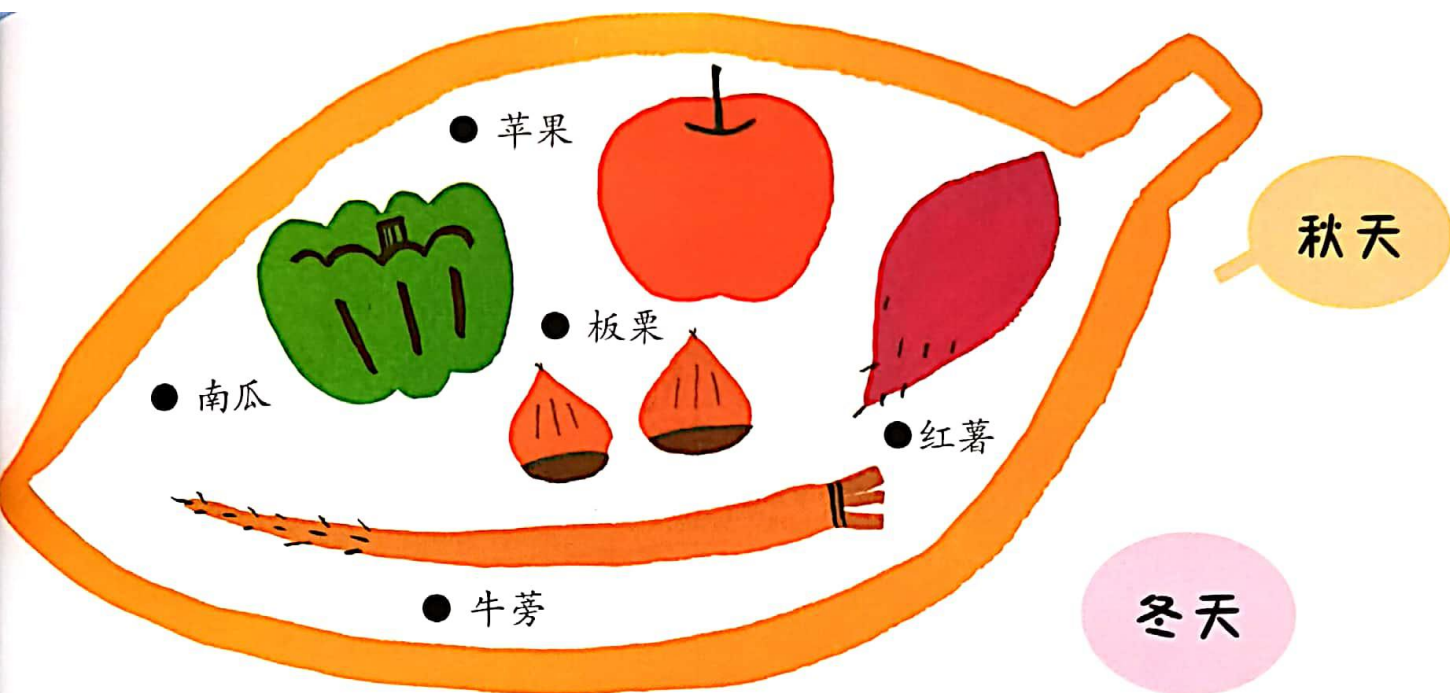


春天

夏天

虽然冬天也买得到黄瓜，
但它是夏天的食物哦！

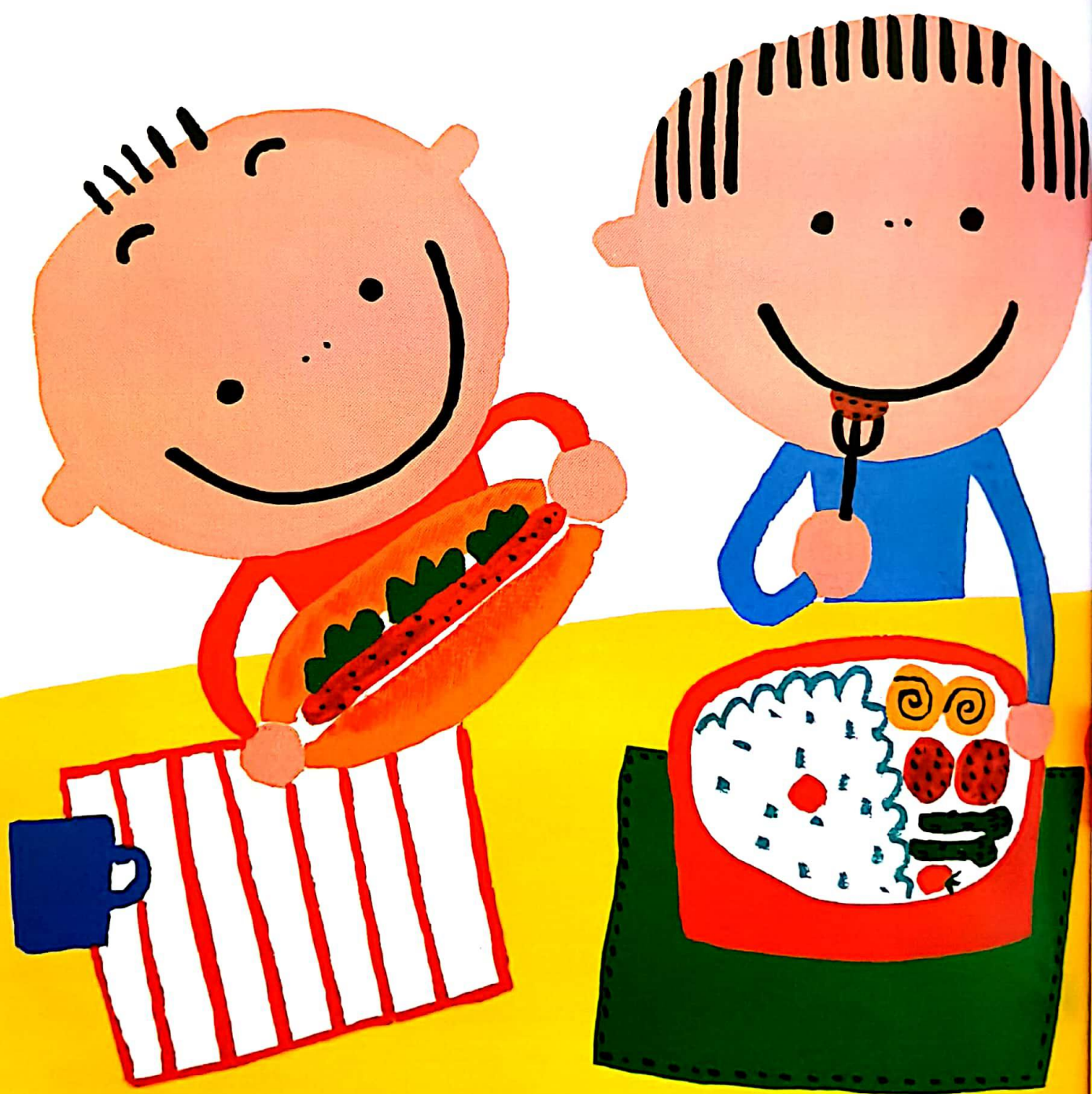




应季的食物，
好吃又有益健康。



食物不只是提供我们身体所需的
能量，而且有益健康。



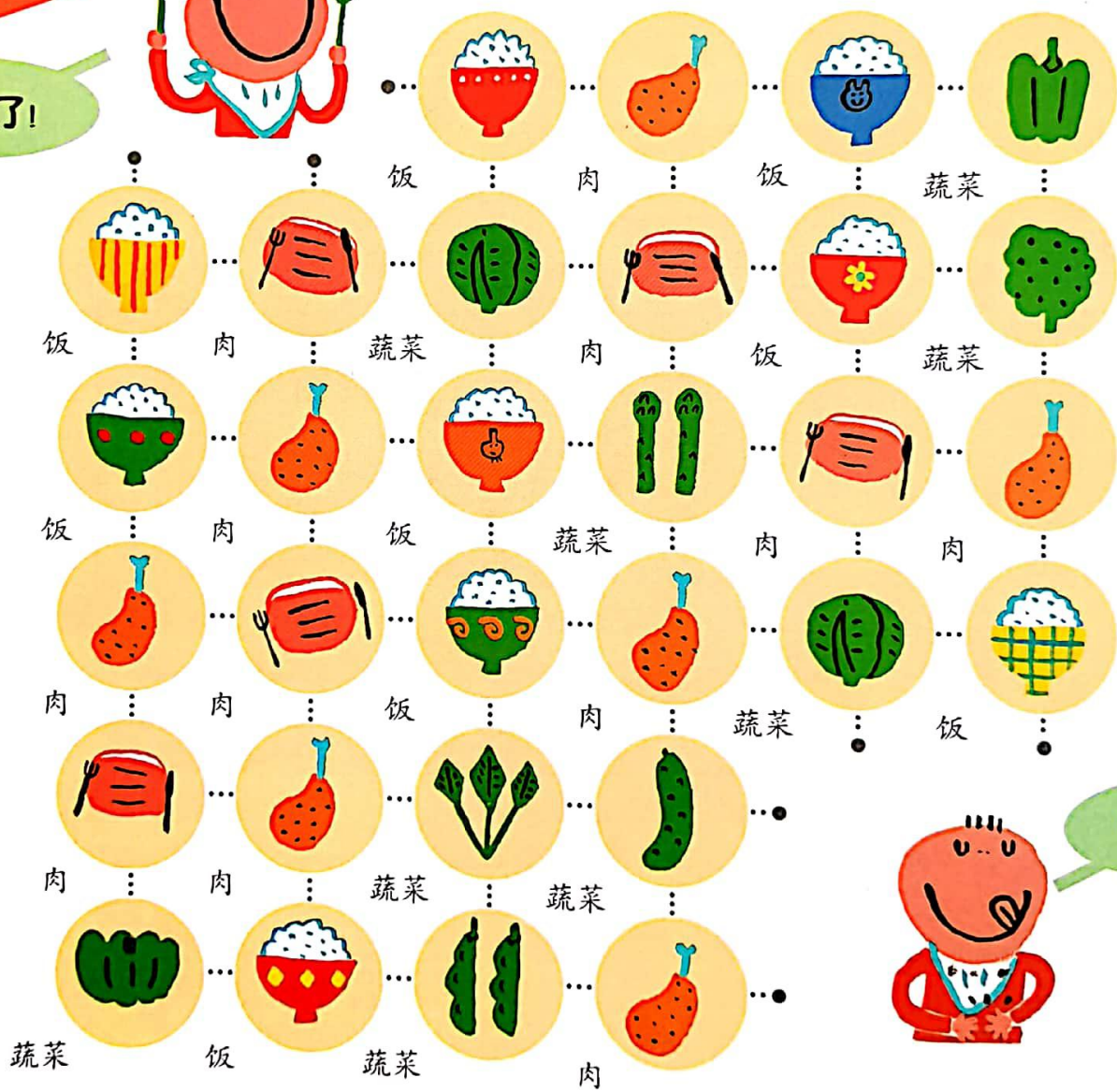
大家一起用餐，真快乐。



迷宫

开动了!

●从“开动了!”开始,依“饭→蔬菜→肉”的顺序前进,一直到“吃饱了!”。
不能斜着走哦!



吃饱了!



吃饱了。

还剩下一点儿！



启发童书馆

ISBN 978-7-5545-0033-0



9 787554 500330 >

定价：75.00元(全5册)