



3~6岁儿童好习惯养成绘本



如果不吃青菜

黄小衡 / 著 棉花糖 / 图

淘气包明一
如果不吃青菜
黄小衡 / 著 棉花糖 / 图



江西高校出版社



惯说拜拜

是一位爱吃肉的小孩儿，每次吃饭总是把青菜挑出来。妈妈为了让明一喜欢上青菜，
一个小小的约定。最终，明一主动提出了吃青菜的要求，建立了良好的饮食习惯。
做了一个怎么样的约定呢？产生了如此神奇的效果。



建议上架：图画书

ISBN 978-7-5493-6811-2



9 787549 368112 >

定价：19.80元

江西高校出版社



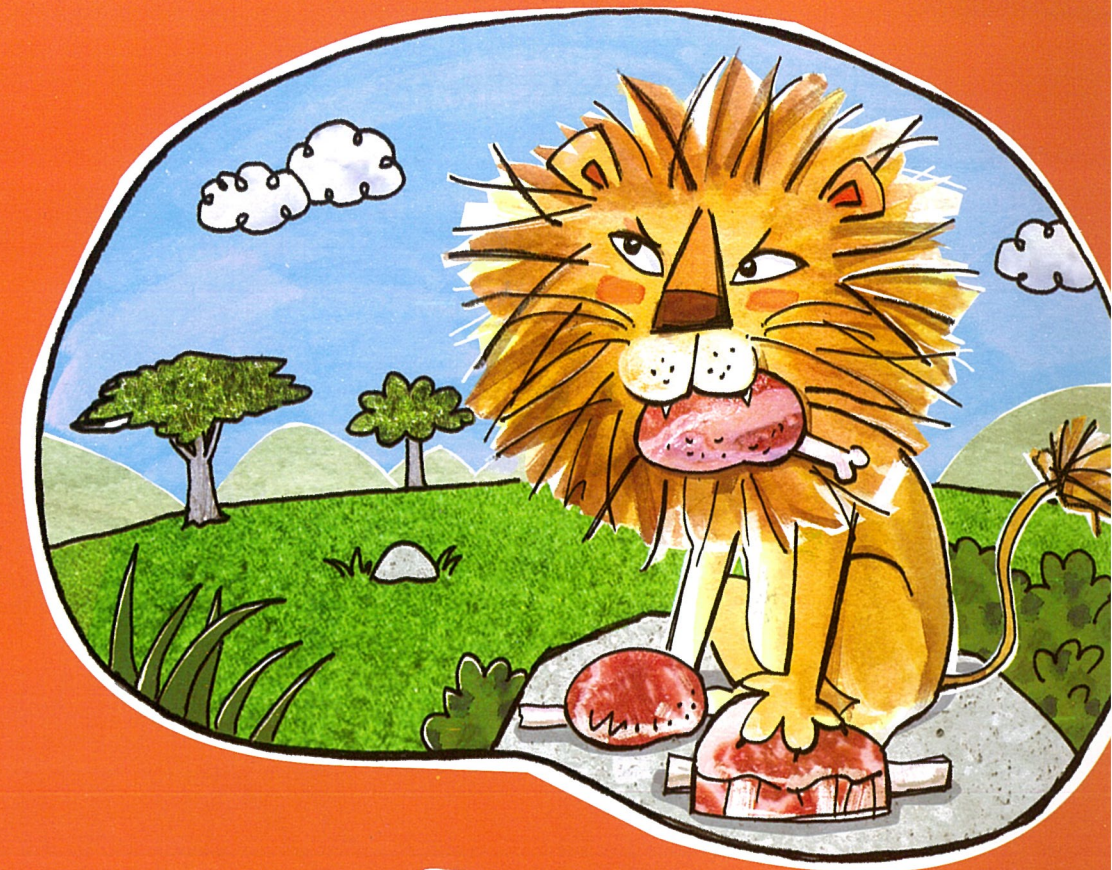
如果不吃青菜

黄小衡 / 著 棉花糖 / 图

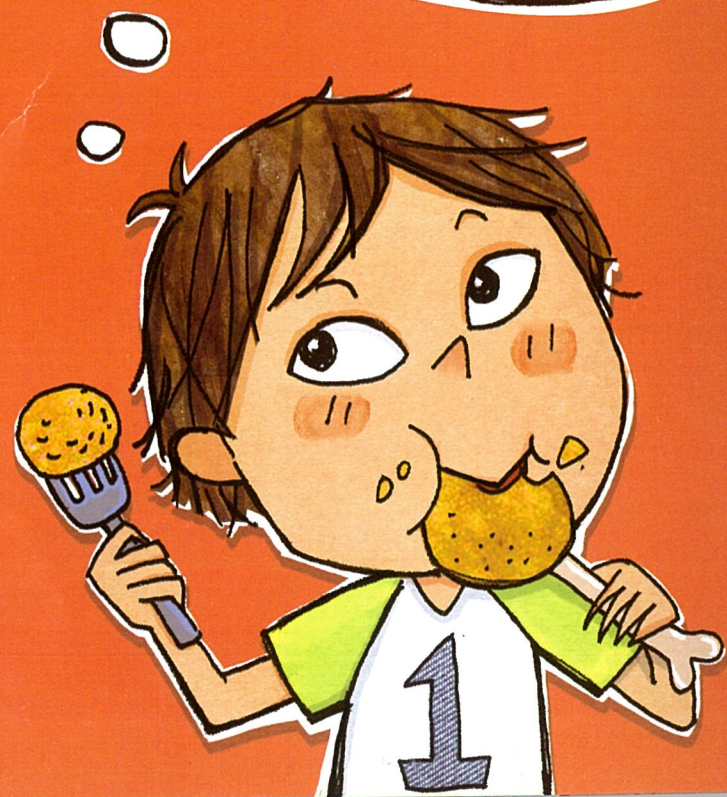


江西高校出版社

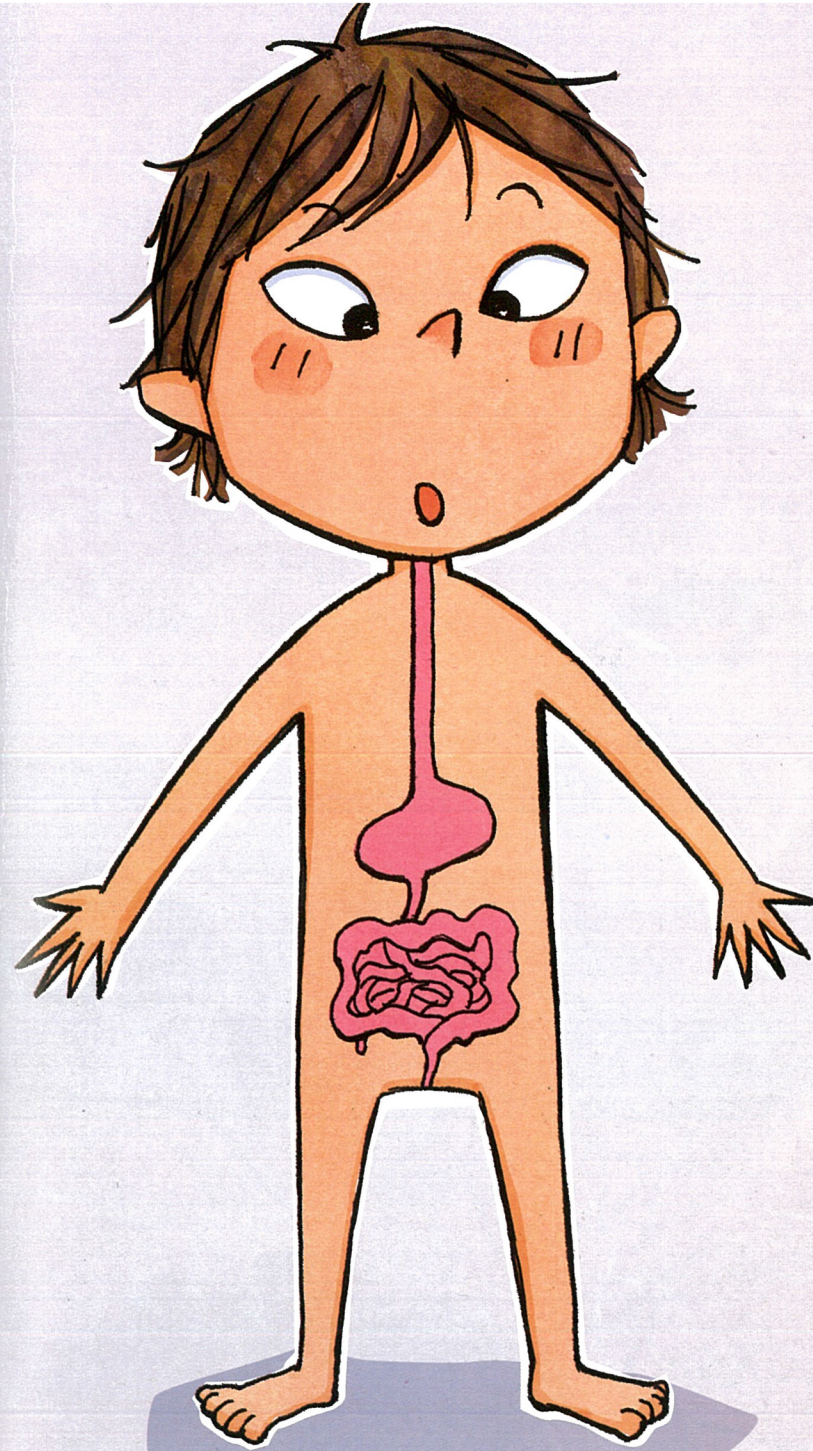
“明一是个特别喜爱吃肉的小男生，每次吃饭妈妈都会说：“明一，吃点青菜，别光吃肉。””



“草原上的雄狮从来不吃青草，只有柔弱的绵羊才吃青草，我是球场上的狮子，当然只吃肉不吃菜喽！”明一一边说，一边拿着大鸡腿大大地咬了一口。



爸爸给明一解释：“人和狮子的肠胃消化系统不同，狮子的肠道很短，适合吃肉。”



人的肠道很长，而且在肚子里是绕圈生长的。如果光吃肉，会很难消化的。



“可是肉太好吃了，青菜一点都不好吃。”
明一把头摇得像拨浪鼓，不同意爸爸的说法。
他还把盛着青菜的盘子推得远远的。

“明一，我们做个约定吧，你
可以先做几天的狮子，光吃肉不吃
菜。”妈妈笑眯眯地说道。



“妈妈英明！妈妈万岁！”明一欢呼着扑到妈妈怀里。



“但如果你自己要求吃青菜，我们的约定就结束喽！”妈妈认真地说。

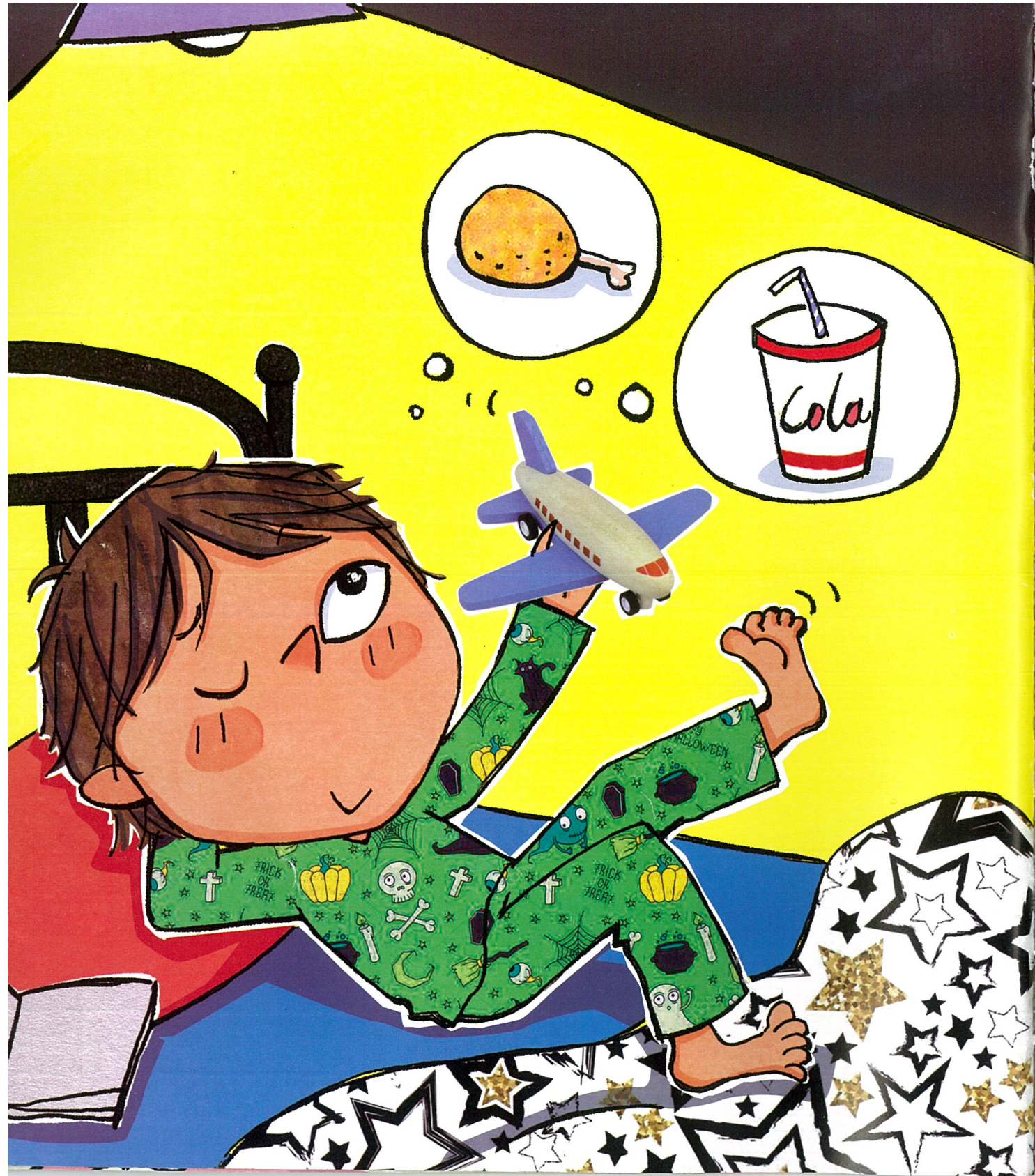
“放心吧，妈妈，我是绝对绝对不会主动要求吃青菜的。”明一自信地说。



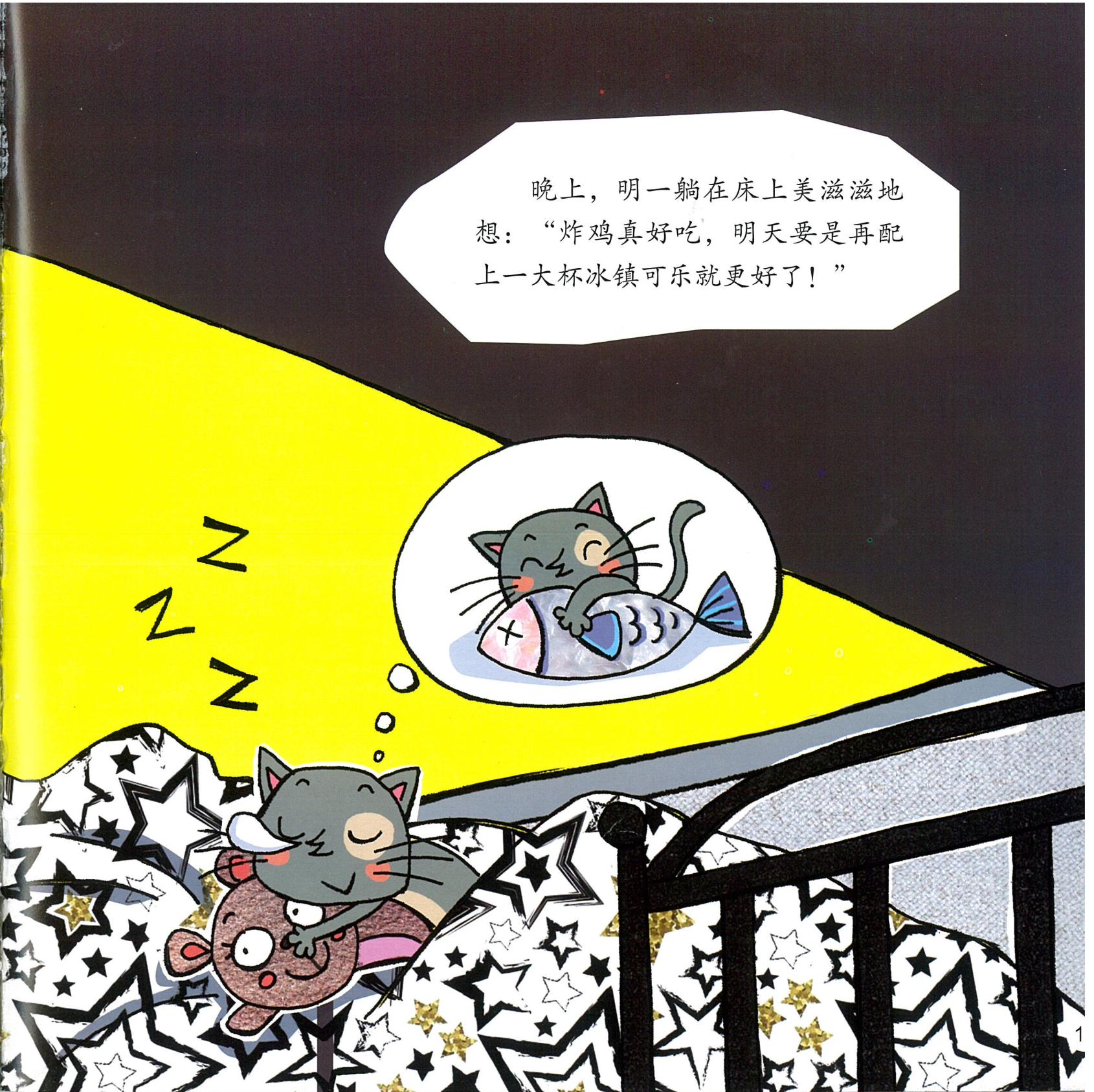
第一天，明一吃了一大盘炸鸡。妈妈果然没有催着吃青菜，明一吃得特别开心。

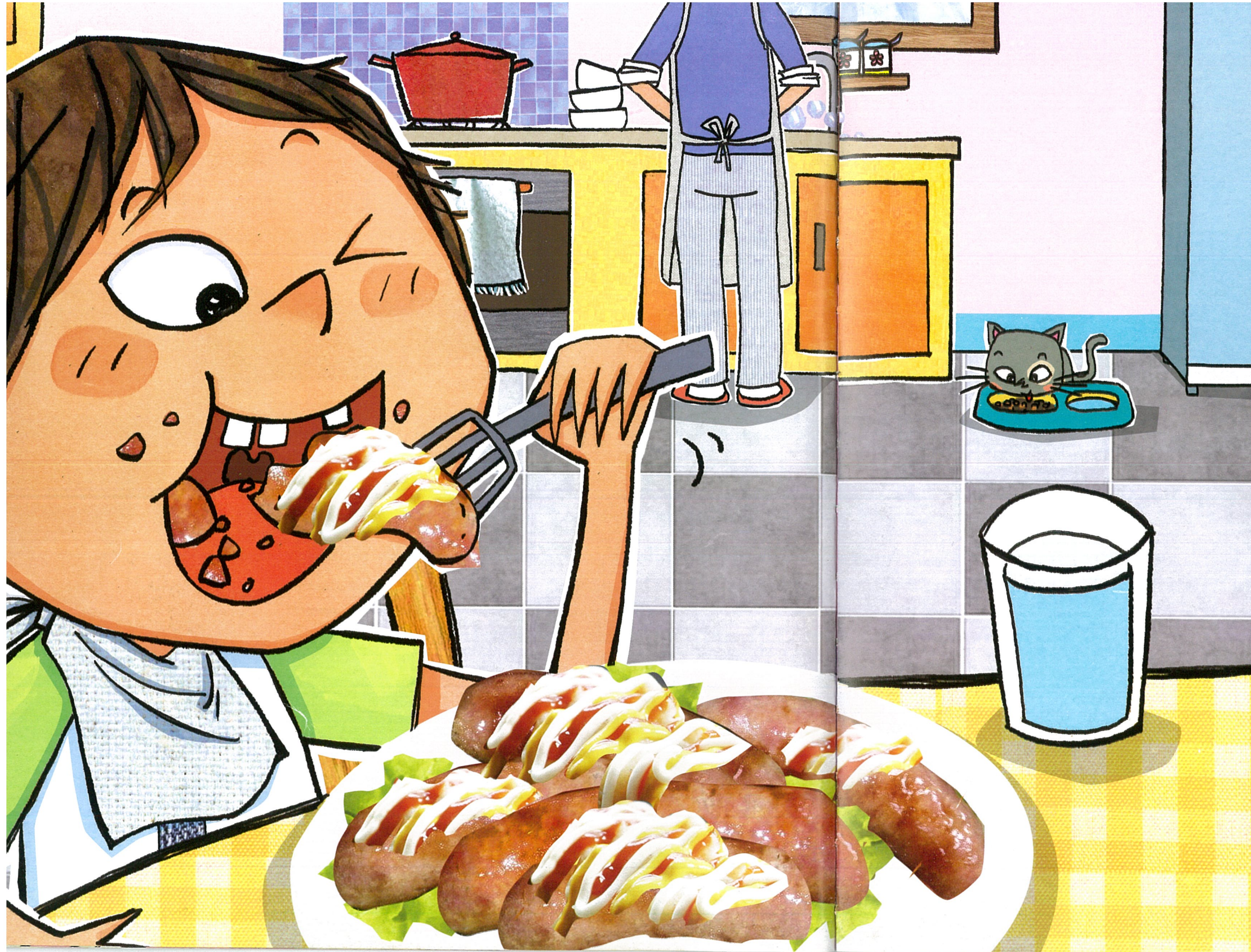


足球场上的明一，果然像雄狮一样，跑得又快又有劲。



晚上，明一躺在床上美滋滋地想：“炸鸡真好吃，明天要是再配上一大杯冰镇可乐就更好了！”



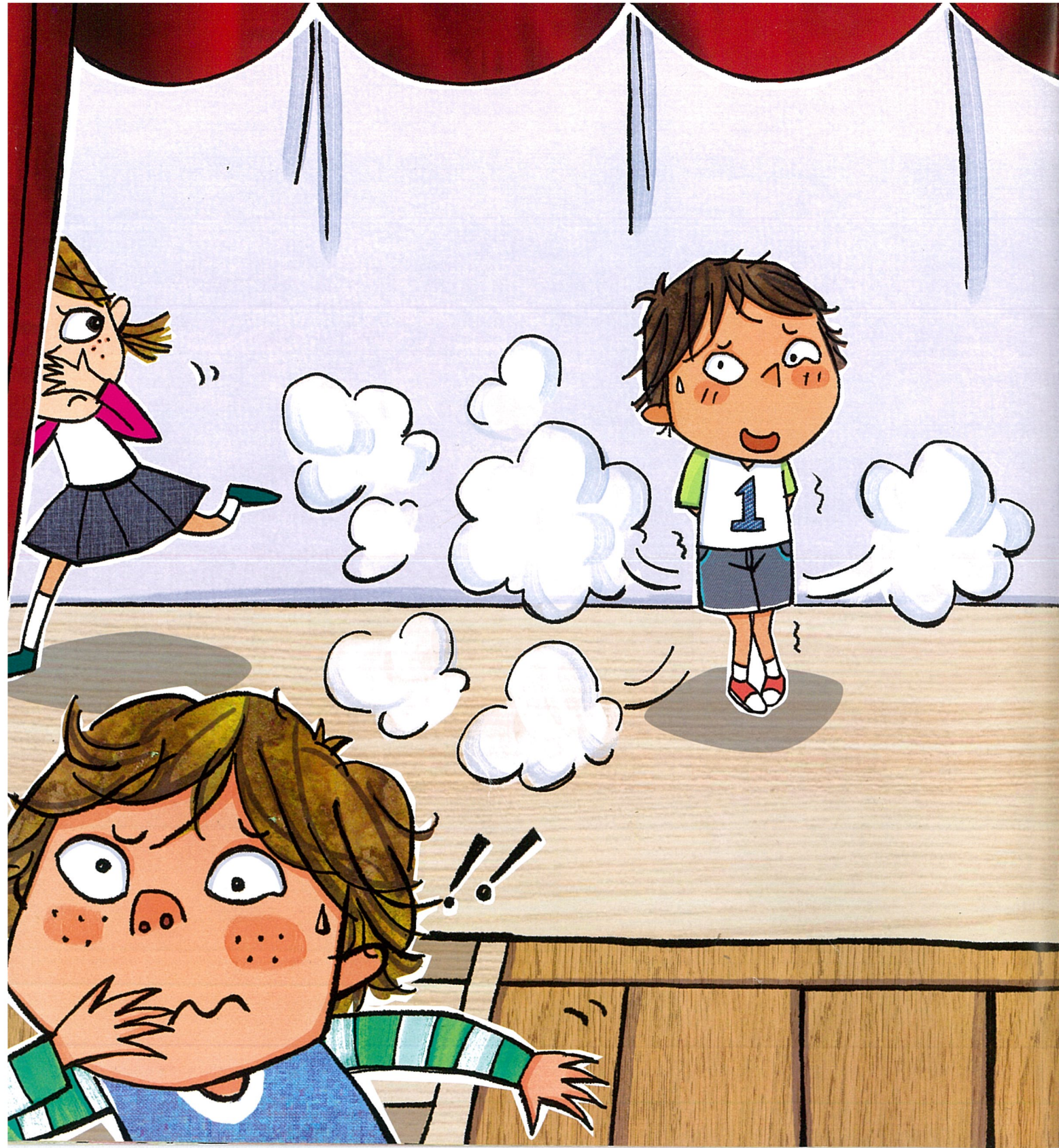


周二

第二天早上，明一一口气吃了6根烤香肠，撑得直打饱嗝：“一口青菜也不用吃，真痛快呀！”

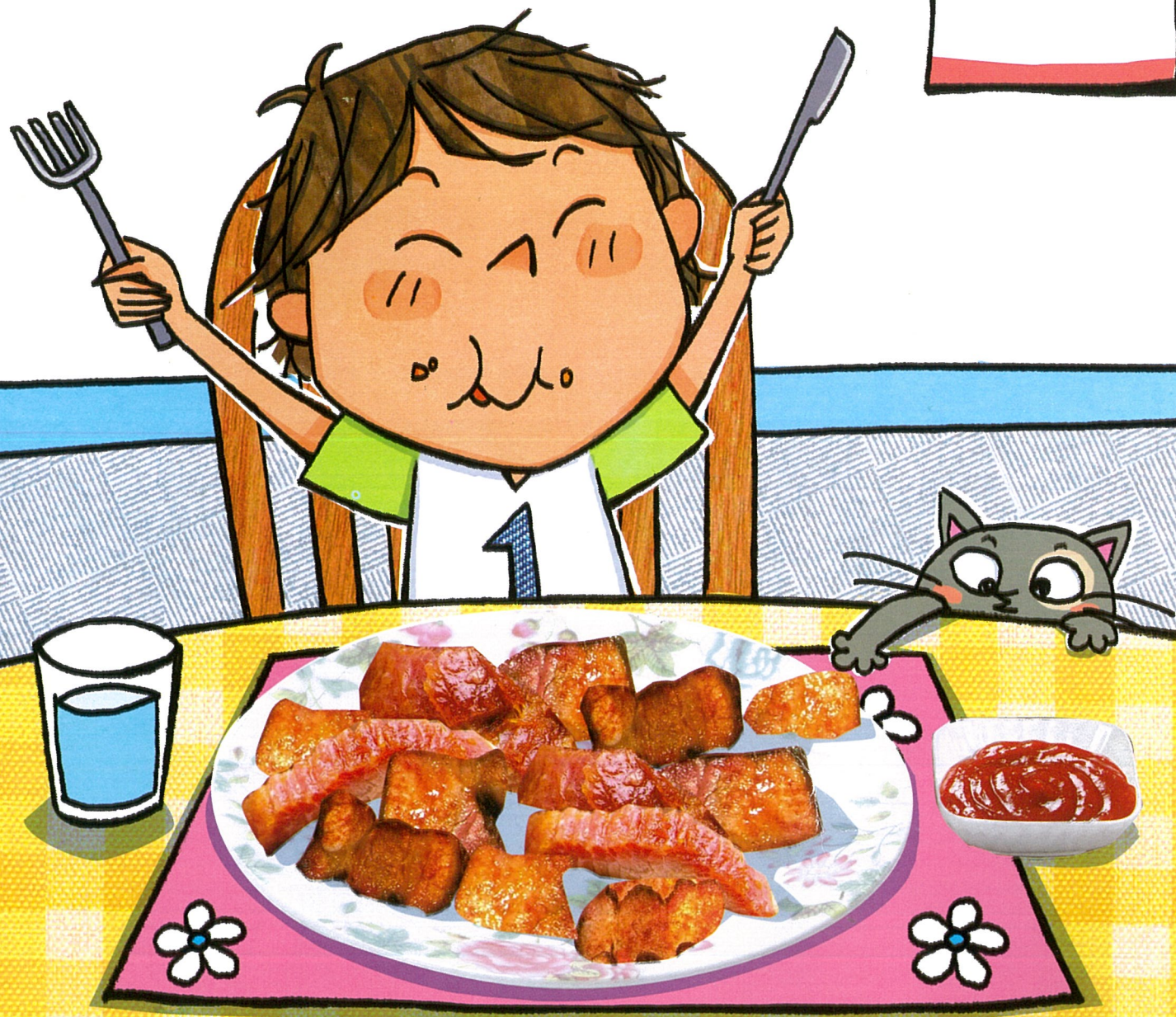
嗝~





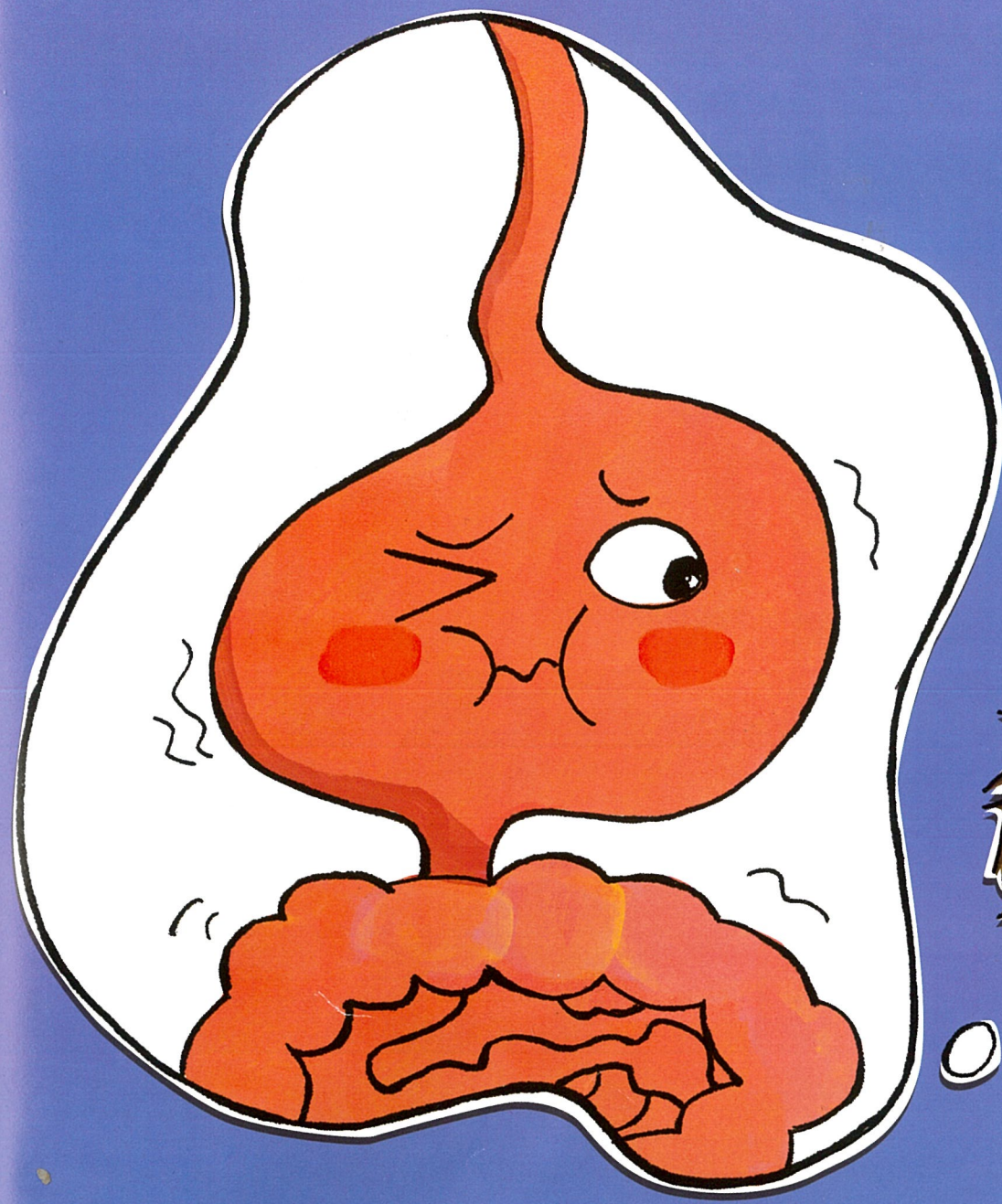
上午，明一参加幼儿园大合唱。他放了一串没有声音的屁，熏得同学们捂着鼻子跑开了，只剩下明一尴尬地站在舞台上。

第三天，明一吃了满满一盘烤肉。



不知为什么，明一的牙龈变得肿
肿的，脸上还蹦出来几颗小痘痘。





第四天，明一面对着一只烧鸡，嘴巴想吃，肚子却胀胀的。

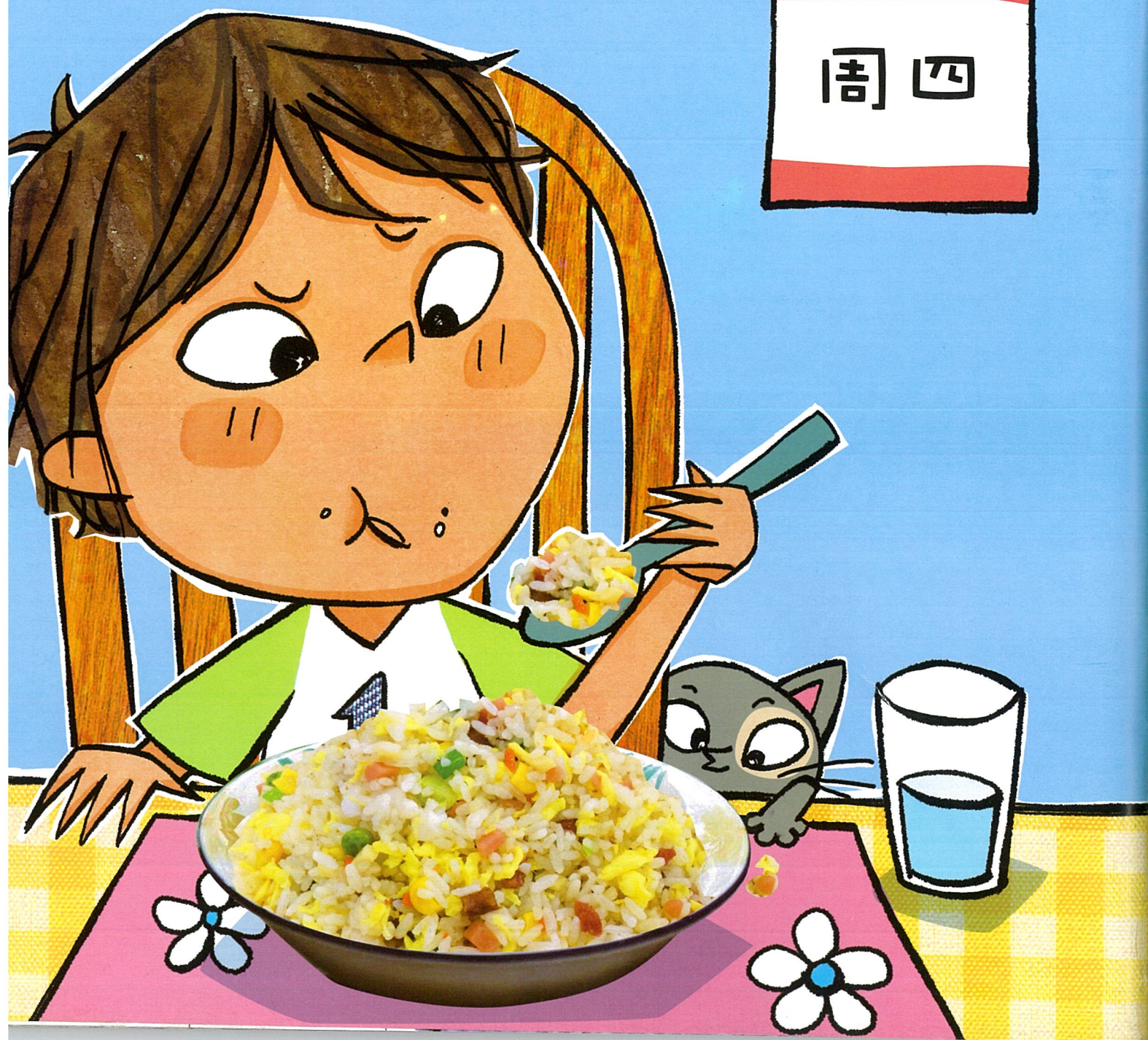
明一已经三天没有大便了。



他跑到厕所想拉便便，拉得屁屁火辣辣的疼，才勉强拉出来几粒兔子屎大小，又干又硬的绿色便便。



明一看着一盘火腿炒饭，勉强吃了几口就吃不下了。



下午的足球训练。明一上场跑了一会，肚子就疼了起来，他只好捂着肚子下场休息。肚子胀疼，身体沉甸甸的，明一浑身不舒服。



第五天，明一看着面前的一盘炸小丸子，一点胃口也没有，这可是他平时的最爱！旁边的爸爸妈妈津津有味地吃着蔬菜沙拉，红焖胡萝卜，鸡蛋木耳炒青豆。明一看着那些诱人的蔬菜，悄悄咽了咽口水。



周六

周末早上起床后，妈妈说：“明一，今天咱们去有机蔬菜农场采摘吧。”

有鸡？

一家人到了农场，只见大棚里结满了红艳艳的西红柿，紫亮亮的茄子，金灿灿的南瓜，绿油油的黄瓜。明一第一次看着这么多鲜嫩的蔬菜，他真想扑上去嘎吱嘎吱地吃个痛快。

妈妈和爸爸一边采摘蔬菜，一边商量着晚餐的菜谱，明一跟在后面听得直流口水。

“明一，今晚你想吃什么肉菜呢？”妈妈回头笑着问。

“我……我……我想吃……”明一支支吾吾了好半天，突然大声说：“妈妈，我今晚想吃青菜！”



晚餐桌上，摆满了今天采摘的蔬菜，有西红柿炒鸡蛋，蒸茄子，凉拌黄瓜条，海米丝瓜汤，洋葱炒木耳。明一大口吃着，从来没有吃过这么美味的青菜。



