

《儿童饮食教育卡通图典》

图书基本信息

书名：《儿童饮食教育卡通图典》

13位ISBN编号：9787806196670

10位ISBN编号：7806196676

出版时间：2000-3

出版社：广西科学技术出版社

作者：山崎文雄

页数：148

译者：曾小华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《儿童饮食教育卡通图典》

内容概要

《c》主要向各个年龄阶段的儿童介绍了饮食教育，让孩子们知道饮食的重要和方法，全书用彩色印刷，卡通图片形像生动有趣，可以吸引住孩子们，同时，它的内容介绍简明扼要，让孩子们在欣赏图片的同时就可以学到饮食的学问，这是一本每个孩子都应该读一读的书，也是每个父母都应该准备的一本书。

书籍目录

1. 食物名称与菜肴名称 < 食物名称 >

大米 / 小麦 / 豆腐、纳豆（发酵大豆） / 马铃薯
红薯 / 肉 / 牛奶 / 奶制品 / 鱼 / 鱿鱼 / 章鱼 / 鸡蛋
南瓜 / 西红柿 / 菠菜 / 胡萝卜 / 茄子、黄瓜 / 包菜
青椒 / 萝卜 / 白菜 / 海藻 / 食油

表1 各年龄发育阶段饮食教育的指导方法（1、2岁儿童，3岁儿童）

食物名称与菜肴名称 < 菜肴名称 >

做米饭 / 米饭烹调 / 各式各样的面包、面条、麦面 / 鸡蛋菜肴 /
肉类菜肴 / 鱼类菜肴

2. 食物与身体

食物的作用 / 食物的成分与功效 / 食物的能量 / 米饭与面包是力量的源泉
增强体力的食物 / 使身体强壮的食物 / 身体是由蛋白质构成的 / 蛋白质可防治疾病
产生大量热量的食油 / 食油使人体长高 / 增强骨骼与牙齿的食物 / 骨头喜爱钙质
不能过量用骨头讨厌的食品 / 什么是维生素 / 维生素对身体有益 / 维生素可防治疾病
食物对大脑很重要 / 水是体内的重要物质

表2 各年龄发育阶段饮食教育的指导方法（4岁儿童，5、6岁儿童）

3. 食物与健康

牢记食物分类与功效 / 不挑食 / 进食不足会怎样 / 这样用餐会生病 / 饮食平衡很重要
调配黄、红、绿色食品 / 与有益食物交好朋友
不宜过量食用的食品 / 好好吃米饭 / 大豆是来自田地里的肉
牛奶大量含钙体质 / 虫牙细菌喜欢糖分 / 牛奶大量含钙
牛奶使牙齿和骨骼更结实 / 蔬菜与水果可调节人体机能
颜色表里如一的蔬菜 / 胡萝卜含有丰富维生素
爱食西红柿 / 与蔬菜交朋友 / 蔬菜可清洁牙齿
牛蒡与魔芋可清扫肠胃 / 鱼油对身体有益 / 不忌口
不挑食，不忌口的好孩子 / 为战胜疾病
挑食招来疾病 / 不要忘记我们 / 每天都喝牛奶
少吃高盐食品 / 活动身体好处多 / 多吃多动
勤走路，多跑步 / 运动不足会发胖

4. 吃午点（加餐）

吃午点前要洗手 / 定时吃午点 / 定时定量吃午点
认真吃午点 / 午点也要喝牛奶 / 食用午点不过量
吃午点不能磨磨蹭蹭 / 不要过量食用甜点心
午点后要刷牙

5. 正确的用餐方法（饮食态度）

细嚼慢咽 / 细嚼慢咽益处多 / 肠胃欢迎细嚼慢咽
多嚼有益大脑工作 / 假如不细嚼慢咽 / 喝牛奶不同于喝水
早起 / 一定要用早餐 / 如果不吃早餐 / 一次不要食过量
好吃的东西不宜过量 / 深夜不宜宵夜

表3 保育院的饮食指导计划状况（各年龄段）

6. 保健、卫生习惯

饭前洗手 / 洗手技巧 / 不吃掉在地上的东西
饭后擦净嘴和手 / 饭后刷牙 / 便后洗手

表4 幼儿饮食状况

7. 饮食规矩

食物旅行 / 一些国家许多儿童正在忍饥挨饿 / 爱惜粮食
饭前衣着要整齐 / 分饭时要保持安静 / “我开始吃饭了”

、“谢谢，我吃好了” / 正确使用筷子 / 筷子的错误拿法
筷子的错误使用方法 / 饭碗与汤碗的正确拿法 / 交替吃饭菜
端正吃饭姿势 / 姿势不对，肚子难受 / 不影响他人
用餐时不讲话 / 肚子难受 / 不影响他人 / 用餐时不讲话
饭后保持安静

表5 保育院儿童的饮食行为及饮食状况

8. 为什么要吃饭

没有食物人类就无法生存 / 身体是由食物构成的 / 身体是逐渐长大的
为了战胜疾病 / 能量是生命之源

《儿童饮食教育卡通图典》

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：www.tushu000.com