



見到這本漫畫,被書名所吸引,於是翻看着。看着看着,有點兒不好意思了,好像作者採訪過我似的:故事裏提到的甚麼挑食啊,甚麼邊走路邊吃東西啊,甚麼暴飲暴食啊,甚麼喜歡吃大量朱古力啊……自己就佔了好幾項。

平時,沒少跟孩子說要吃青菜,說菠菜、胡蘿蔔有甚麼營養,孩子嫌自己 嘮叨,跟孩子說解渴要喝白開水,別邊吃邊玩,孩子說煩不煩啊。

良好的飲食習慣是小學教育中不可或缺的一部分。書中的故事傳達了不少關於食品與營養的健康知識,讀者一定喜歡。

少年強,國家強。

萬鈁 北京師範大學教授



1	為甚麼要按時吃飯?	2	
1	為甚麼吃飯咀嚼時盡量不要說話?	4	
**	為甚麼不要一邊走路一邊吃東西?	6	
1	為甚麼不要暴飲暴食?	8	
1	為甚麼不要挑食?	10	
*	為甚麼不能吃太多甜食?	12	. 400
1	為甚麼要少吃煙燻食品?	14	
1	為甚麼要少吃腌製食品?	16	
1	為甚麼飯後不宜立刻喝茶?	18	
1	為甚麼飯後不宜馬上吃水果?	20	



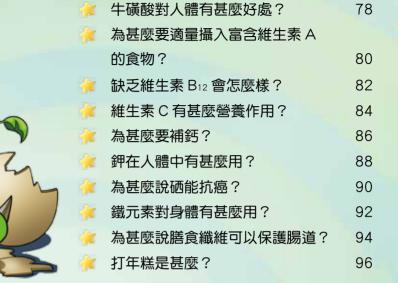
1	為甚麼生吃的蔬菜一定要洗	
	乾淨,而且要適量?	22
1	為甚麼說紅棗是很好的保健食品?	24
1	多吃蘋果有甚麼好處?	26
*	奇異果有甚麼營養價值?	28
*	南瓜含有哪些有益人體的營養成分?	30
1	為甚麼生薑可以驅寒?	32
*	為甚麼要多吃抗氧化食物?	34
-	常吃堅果有甚麼好處?	36
-	常吃魚有甚麼好處?	38





*	乳酪有甚麼好處?	40	
1	果脯蜜餞也是垃圾食品嗎?	42	
1	為甚麼剛摘下的黑 <mark>木耳不能吃?</mark>	44	
1	為甚麼炒菜時不能 <mark>放太多味精?</mark>	46	
1	為甚麼不能生吃雞蛋?	48	
1	為甚麼發了芽的 <mark>薯仔不能吃?</mark>	50	
1	為甚麼碳酸飲料 <mark>不能多喝?</mark>	52	
	為甚麼夏天不宜 <mark>吃太多雪條?</mark>	54	
1	果汁飲料裏全是果 <mark>汁嗎?</mark>	56	The state of the s
	為甚麼蔬菜在烹調 <mark>之前先要</mark>		
	洗一洗?	58	







#	為甚麼說白開水是最佳飲品?	60
1	為甚麼切洋蔥時會流淚?	62
1	炒栗子的時候為甚麼要放沙子?	64
1	為甚麼食用包裝食品前,要看清	
	生產日期和保質期?	66
1	甚麼是食用香精?	68
1	甚麼是食用色素?	70
*	為甚麼罐頭食品不容易腐壞?	72
1	為甚麼人體需要蛋白質?	74
*	為甚麼每天要攝入一定量的脂肪?	76

*	為甚麼中國南方人多吃飯,	
	北方人多吃麪食?	98
*	兒童適合吃傳統滋補品嗎?	100
1	鋅對孩子發育有甚麼作用?	102
*	碳水化合物是甚麼?	104
*	為甚麼飯前要洗手?	106
	為甚麼飯後不宜做劇烈運動?	108
1	為甚麼吃了辣椒身體會發熱?	110
	為甚麼不宜生吃海鮮?	112
-	食品與營養知識一覽	114



為甚麼要按時 吃飯?

















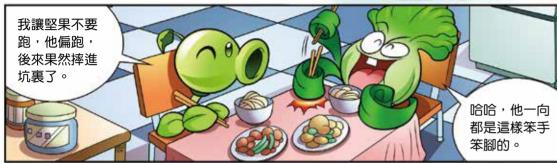
知識卡片

用餐時間不規律,飢一 頓、飽一頓的生活習慣會損 害腸胃健康,削弱人體的抗 病能力,容易引起消化系統 疾病。

2

為甚麼吃飯咀嚼 時盡量不要說話?









吃飯的時候說話,很容易被食物嗆到,一旦氣管內進入異物,不僅咳嗽得讓人受不了,還有可能窒息呢。









知識卡片

俗話説:「食不言, 寝不言」, 説的就是在在 寒不語」, 説的就是在在 要说笑。咀嚼時說話, 一來非常容易將食物 印象;二來很容易體強的 印象,氣管,給身體造成 傷害。所以,我們在吃 飯咀嚼時盡量不要説笑。

1

為甚麼不要一邊走 路一邊吃東西?













當我們一邊走路一邊吃 東西的時候,大量血液就會 供應骨骼肌,維持我們身體 的正常運動,這樣就會使消 化系統供血不足,造成消化 和吸收障礙,不利於身體 健康。