

《我们应该吃什么》

图书基本信息

书名：《我们应该吃什么》

13位ISBN编号：978754356937X

出版时间：2013-3

作者：小多（北京）文化传媒有限公司

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.tushu111.com

《我们应该吃什么》

内容概要

《生命价值》系列之《我们应该吃什么？》

人类离不开食物，食物构成了你——“ You are what you eat ”。也许你对这句话并不陌生，你可以理解为人如其食，但它更深的含义是“吃对才健康”，这句话的背后蕴藏着你身体消化吸收和新陈代谢的秘密。食物不仅带给我们“酸甜苦辣”的人生，也塑造了我们的体格，科学家甚至发现，吃某些食物可以让你更快乐、更聪明！

我的*一套生命教育读本

源自美国学校人文科学品质读物

美国中小學生人文和科学阅读系列

美国*受推崇的课外延伸读物

CBS早间访谈节目“今天”特别推荐

历年父母选择大奖得主

教师首选教学辅助材料

前言：

中国*一套讲“我”的价值的综合读本丛书，讲述“我”是谁，“我”和我的身体，“我”和我的学习，“我”和这个世界到底是什么关系。了解自己的身体、心理和情绪，通晓学习人文、艺术和科学知识的方法，懂得自然的规律。人类的延续和宇宙的变迁。人文和科学相通，中西文化相连，带来全新的阅读体验。

人为什么要吃饭？为了增添能量，让身体有劲儿？还是为了满足吃的欲望，享受快乐？我们每天都要吸取食物，从妈妈的爱心早点，到学校的集体午餐，还有全家人共进的晚餐。

“ You are what you eat ”，也许你对这句话并不陌生，你可以理解为人如其食，但它更深的含义是“吃对才健康”，这句话的背后蕴藏着你身体消化吸收和新陈代谢的秘密。食物不仅带给我们“酸甜苦辣”的人生，也塑造了我们的体格，科学家甚至发现，吃某些食物可以让你更快乐、更聪明！

本书讲述了盐的传说—《爱比盐深》，告诉你食盐对人体强壮健康的重要，你的食物因盐而精彩，你的身体也离不开它。我们还回顾了土豆的历史，让你知道，你爱吃的炸薯条是怎么来的。每种食物都有自己的历史和营养，有人吃素，有人喜欢主食，有人爱海鲜。根据自己的身体需要，作出健康食物的选择，对你一生的长寿和幸福至关重要。

《我们应该吃什么》

作者简介

“高质量的文章满足并激发了当今孩子的好奇心和想象力。” By. 儿童读物作家维吉妮亚-瓦特

“引领孩子心灵成长，没有教条，没有高调，一切都是儿童成长自然的需要。充满了人文关怀与科学精神。” By. 读者评价

“给孩子解释了对生命生活的困惑，讲述了大视角的生命科学话题，包括心理、生理、生命和自然的故事和主题，受到父母和孩子们的喜爱。” By. 中新社报道

《我们应该吃什么》

书籍目录

平衡饮食，吃对才健康！
食物金字塔的前世今生
健康食品排行榜
打造自己的膳食日记
牛奶让你快乐
面包集锦
面包里的文化
面包坊的学徒
谁想吃昆虫？
食物的人体旅行
午餐吃什么？
爱动物，吃素食
五味狂欢
爱比盐深
呀！好多土豆！
五颜六色的蔬果
自己动手做蛋糕
细菌终结者：确保食品安全
怎样区分水果和蔬菜？

《我们应该吃什么》

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:www.tushu111.com