

<<健康不是天生的>>

图书基本信息

书名：<<健康不是天生的>>

13位ISBN编号：9787200066043

10位ISBN编号：7200066044

出版时间：1970-1

出版时间：北京出版社

作者：西尔维亚·古尔丁

页数：84

译者：阎珊珊

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健康不是天生的>>

### 内容概要

健康就像财富，我们可以拥有、可以失去也可以改变它。  
让孩子从小明白，只有通过不断努力，才能获得并维持一生的健康。

《健康不是天生的：饮食·睡眠·保健篇》内容涉及孩子健康生活的饮食、睡眠和保健，书中针对孩子最常见的健康问题，用通俗易懂的说明文字和精美的图片向孩子们解释了基本的健康知识、健康生活方式以及解决实际问题的方法，不仅能激发孩子们的阅读兴趣，还能让他们轻松地过上健康生活。

<<健康不是天生的>>

作者简介

作者：(美)西尔维亚·古尔丁 译者：阎珊珊

## <<健康不是天生的>>

### 书籍目录

PART 1 健康饮食 我们为什么需要食物 淀粉食物是我们的主食 身体喜欢水果和蔬菜 鱼、肉和奶制品 油脂和糖 平衡膳食金字塔 选择健康饮食 不要吃得太多 不要吃得太少 食物也会带来疾病 一日三餐 早餐最重要 不同的食物选择 健康饮食带来快乐生活 术语表 PART 2 优质睡眠 我们为什么需要睡眠 布置舒适的卧室 作好睡前准备 怎样入睡 如果夜里醒来 需要睡多长时间 你感到困倦吗 为什么会做梦 从噩梦中惊醒 梦游与说梦话 当意外发生——尿床 早上起来从容

<<健康不是天生的>>

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:<http://www.tushu007.com>