

Suggested Theme-based Book List For Primary Schools

主題閱讀 小學建議書目

Theme: Healthy Living

主題：健康生活

	Book Title 書目	Author 作者	Publisher 出版社	ISBN 國際標準書號	Print / Electronic 印刷/電子版	Description 簡介	HK Public Library Catalogue 香港公共圖書館目錄
1	有機生活	卡倫·沙利文	三聯書店	9789620420665	P	本書介紹有機的定義、有機產品的歷史、為什麼需要選擇有機的東西、選購有機東西要注意的事項，與食用有機物及以有機物代替家庭化學品的好處，和有機生活的局限。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2053100&fromLocationLink=false&theme=WEB
2	哪裏的食物最好吃？ [食物教育繪本]	何巧嬋	新雅文化事業有限公司	9789620867880	P	爸爸在歐洲多國一邊工作，一邊品嚐當地的美食，還不忘出謎題予Bibbie和Vivi猜一猜。三個星期後爸爸終於回家了。Bibbie、Vivi問爸爸：哪裏的食物最好吃？本書以爸爸的回答和有趣的猜謎，讓孩子認識各地飲食文化，以食物教育帶給孩子身心靈的滿足，讓孩子認識食物、愛惜食物。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3480773&fromLocationLink=false&theme=WEB
3	防治流感全攻略	方玉輝醫生等	萬里機構·萬里書店	9789621441522	P	本書介紹了流行性感冒的特性，中西醫對治療流感的方法，防護方面的各項措施與裝備，以及洗手和使用口罩的詳情等。幫助讀者加深對流感的認識，強化防疫的概念和意識。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3039390&fromLocationLink=false&theme=WEB
4	自種·自摘·自然食在— —陽臺盆栽小菜園	北条雅章、石倉ヒコユキ	噴泉文化	9789869585521	P	本書利用詳細的圖文教學，介紹最適合的環境、溫度、濕度、日照時間、土壤、肥料和種植空間等，讓讀者掌握種植不同蔬菜的基本技巧，培養他們對種植的興趣。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3526186&fromLocationLink=false&theme=WEB
5	擁抱力克	阿丁	樂苗基金	9789881226419	P	力克·胡哲，天生沒有四肢，卻擁有感恩的心。本書借力克的故事和人生哲學，配以大量插畫，鼓勵青少年人積極擁抱生命，像力克一樣活出由自己定義的人生價值。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3271376&fromLocationLink=false&theme=WEB
6	別讓牙齒打敗你	李凌琚	大智文化	9789865718978	P	作者於本書提出「牙不好，身體一定出毛病」，並引用世界衛生組織的調查，指出有百分之七十的人都有口腔相關疾病。牙齒是我們進食和與人溝通的第一環，不用置疑，牙齒的健康，對我們的身、心的發展十分重要。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3561102&fromLocationLink=false&theme=WEB
7	「哈啾」不見了： 健康生活的學習	張晉霖	風車圖書出版有限公司	9789867267177	P	大多數的小朋友都會害怕看醫生，誠實地和孩子溝通，也接受他們害怕、猶豫的心情，透過幻想式的情節，建立小朋友正確的就醫觀念：醫院和醫生是幫助我們的地方。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2662876&fromLocationLink=false&theme=WEB

Suggested Theme-based Book List For Primary Schools

主題閱讀 小學建議書目

Theme: Healthy Living

主題：健康生活

	Book Title 書目	Author 作者	Publisher 出版社	ISBN 國際標準書號	Print / Electronic 印刷/電子版	Description 簡介	HK Public Library Catalogue 香港公共圖書館目錄
8	71隻小羊踢足球	巴布羅·艾爾伯(Pablo Albo)	采實文化事業股份有限公司	9789578950368	P	作者透過趣味的足球比賽故事，讓小羊們一起合作克服困難。本書讓孩子體會團隊合作的樂趣，除了看見自己的價值，也能學習他人的優點，讓孩子學習以不同角度思考和解決問題。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3552770&fromLocationLink=false&theme=WEB
9	垃圾侵略地球！ 〔新雅·知識館〕	李惠容	新雅文化事業有限公司	9789620869730	P	本書主角居住的村莊滿是垃圾，雖然他希望吃垃圾的怪獸侵略地球，可是怪獸沒有來。本書帶領小朋友讀者從廢物回收再造發現健康生活的旅程。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3508003&fromLocationLink=false&theme=WEB
10	一個不能沒有禮物的日子	陳致元(文/圖)	和英文化事業有限公司	9789867942364	P	熊爸爸失業了，沒有錢買聖誕禮物，懂事的小熊留意到爸爸、媽媽、哥哥和姊姊的生活細節，給他們找回遺失的帽子、鈕扣、風箏和雨傘，還把自己的棒球手套洗乾淨，用禮物紙包裝好，悄悄地放在聖誕樹下，成為環保的聖誕禮物。小熊知道家庭成員之間的愛不是建立在物質上，而是在彼此的關懷。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2593930&fromLocationLink=false&theme=WEB
11	口水龍	管家琪(文)王平(圖)	小魯文化事業股份有限公司	9789862116753	P	小恐龍阿丹在一場大病後開始不停流口水，大家就叫他「口水龍」，連好朋友大象和老虎都避開阿丹，令他十分難過。後來大家知道阿丹是因為換牙才流口水，於是同心合力給他做一個圍兜。故事讓讀者明白體諒和關懷，可以幫助朋友勇敢面對成長的變化。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3494323&fromLocationLink=false&theme=WEB
12	子兒，吐吐	李瑾倫(文/圖)	信誼基金出版社	9789628596003	P	小豬「胖臉兒」吃西瓜時，不小心把所有的瓜子兒全吃掉，他怕頭上會長出樹，急得大哭起來。他一忽兒感到害怕，一忽兒又感到興奮。故事讓讀者感受「胖臉兒」在不同處境中的情緒變化，學習以樂觀積極的態度面對問題。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3519558&fromLocationLink=false&theme=WEB
13	水果水果捉迷藏	石川浩二(文/圖)劉握瑜(譯)	小魯文化事業股份有限公司	9789862112601	P	這本書採用捉迷藏遊戲的方式，讓孩子學習觀察事物的特徵，描述事物的特點，從而認識不同水果，明白吃水果的重要。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3561099&fromLocationLink=false&theme=WEB
14	明天的我	宮西達也(文/圖)周佩穎(譯)	小魯文化事業股份有限公司	9789862115718	P	本書寫出小孩子的恐懼與擔憂，以及如何學習面對改變，克服困難。「現在的我」是膽小鬼，不敢吃青椒、胡蘿蔔，不敢一個人睡覺，怕黑，怕狗，怕打針；不過，他相信「明天的我」一定會跟今天不一樣。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3446913&fromLocationLink=false&theme=WEB

Suggested Theme-based Book List For Primary Schools

主題閱讀 小學建議書目

Theme: Healthy Living

主題：健康生活

	Book Title 書目	Author 作者	Publisher 出版社	ISBN 國際標準書號	Print / Electronic 印刷/電子版	Description 簡介	HK Public Library Catalogue 香港公共圖書館目錄
15	朋友	谷川俊太郎(文)和田誠(圖) 林真美(譯)	遠流出版事業股份有限公司	9789573275169	P	本書透過圖畫、照片及簡單的句子，講述交朋友的技巧、與朋友相處之道，讓讀者明白年紀不同的人可以成為朋友，人和動物可以成為朋友，認識和不認識的人也可能成為朋友。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3359490&fromLocationLink=false&theme=WEB
16	爸爸的十六封信	林良(文) 人丁口(圖)	新雅文化事業有限公司	9789577517685	P	作者用溫柔的語調，與女兒櫻櫻以書信展開十六次款款深談：談害羞、說妒忌、論交友等，以及探討自我改進的方法，讓她從中得到勸勉和鼓勵，學會真實坦誠地認識自己，用文字抒發和表達自我。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:116740&fromLocationLink=false&theme=WEB
17	胖國王	張蓬潔(文/圖)	景行出版有限公司、 現代教育研究社有限公司	9789622331235	P	胖國王決心減肥，廚師說要少吃甜點，多吃健康食物。醫生說不准吃零食，要多做運動。家人也來幫忙，公主跟國王一邊聽音樂，一邊玩呼拉圈。皇后把國王的床搬到高處，讓國王睡覺前可以爬樓梯做運動。本書讓讀者明白到要身體健康，就要注意均衡飲食和多運動。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2174458&fromLocationLink=false&theme=WEB
18	食物哪裡來	亞哥斯提諾·特萊尼(文/圖)亞比(譯)	遠見天下文化出版股份有限公司	9789863204671	P	本書運用連環圖、簡要的說明文字和圖表，為孩子介紹穀物、蜜糖、蔬果、乳製品、海產、肉類等，從生產、採收、加工，到市場出售的過程，藉此讓孩子增加對食物的認識，明白養成均衡飲食的重要。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3396114&fromLocationLink=false&theme=WEB
19	第五個	恩斯特·楊德爾(文)諾爾曼·榮格(圖) 高玉菁(譯)	三之三文化事業股份有限公司	9789572089149	P	本書的封面有五個受損的玩具表情各異地坐在椅子上，等候看醫生。左頁是文字，右頁是圖畫，以「門開了，一個出來」，配下一頁「一個進去」來推展情節，通過重複的結構，讓孩子從觀察玩具輪候看醫生的心情，建立同理心，克服看醫生的恐懼。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2461570&fromLocationLink=false&theme=WEB
20	媽媽做給你	長谷川義史(文/圖)米雅(譯)	維京國際股份有限公司	9789866310997	P	故事的主角「我」跟媽媽和姊姊生活，媽媽是裁縫，凡是「我」需要的用品，如牛仔褲、運動衣、小布袋等，都能做給「我」。學校舉辦「父親參觀日」，媽媽沒法為「我」做一個爸爸，卻穿上男裝，打扮成爸爸出現，令「我」哭笑不得。本書讓讀者了解單親家庭長大的孩子如何面對成長。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3315426&fromLocationLink=false&theme=WEB

Suggested Theme-based Book List For Primary Schools

主題閱讀 小學建議書目

Theme: Healthy Living

主題：健康生活

	Book Title 書目	Author 作者	Publisher 出版社	ISBN 國際標準書號	Print / Electronic 印刷/電子版	Description 簡介	HK Public Library Catalogue 香港公共圖書館目錄
21	瘦皇后	張蓬潔 (文/圖)	景行出版有限公司、 現代教育研究社有限公司	9789622331242	P	故事記述瘦皇后擔心胖國王太胖，每天忙着收起胖國王的零食，陪他做運動，結果自己不想吃東西，也睡不着覺。幸好瘦皇后得到廚師、醫生和公主的幫忙，終於胖起來，變得健康又美麗，而且明白保持體重適中、飲食均衡和身心健康才是最重要。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2174916&fromLocationLink=false&theme=WEB
22	壯壯超人的均衡飲食	徐寶法	聯經出版公司	9789570843309	P	這繪本以健康飲食為主題，讓讀者認識不同種類食物的營養，明白均衡飲食的重要性。書中透過有趣的圖畫，以超人壯壯的健康飲食習慣為例，期望改善孩子偏食的情況。本書亦會針對內容適時加入附註說明，幫助讀者更深入認識健康飲食。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3349111&fromLocationLink=false&theme=WEB
23	石頭湯	文·圖：強·穆特譯 ：馬景賢	小魯文化	9789862114155	P	本書以歐洲家喻戶曉的民間傳說，帶出「打開心門與人分享」的道理，讓人反思與人相處的態度，教導人們如何尋找快樂，活出健康人生。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3468495&fromLocationLink=false&theme=WEB
24	帥帥王子不洗澡	林翔	小兵出版社	9789866544460	P	翡翠國的小王子長得很好看，所以大家都叫他「帥帥王子」，可是他不愛清潔，朋友都不喜歡和他玩……這本書讓讀者注意自己和周遭的環境，要維持得乾淨整齊，是一本適合孩子閱讀的豐富圖文故事。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3188215&fromLocationLink=false&theme=WEB
25	小小運動家的49個法寶	日本兒童生活科學研究會	海鷗文化出版圖書有限公司	9867763947	P	本書按學校、家庭、戶外和運動遊戲分為四個範疇，合共49個主題，以圖文並茂方式，展示正確的動作或姿勢，並提供建議和安全重點。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2784316&fromLocationLink=false&theme=WEB
26	小老鼠尼克的奇幻漂流	作者：羅伯多·魯齊亞尼 ；譯者：梅思繁	新雅文化事業有限公司	9789620862113	P	透過小老鼠尼克與祖母之間的故事，鼓勵孩子無懼成長中的不同挑戰，心存盼望、勇敢嘗試。適合用作生命教育教材和親子閱讀素材。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3347298&fromLocationLink=false&theme=WEB
27	我很快樂	洪淑惠	東雨文化	9789867268174	P	書中透過12篇有關外貌、減肥、明星夢等故事，讓孩子明白真正的「快樂」來自對自己的認同。適合用作生命教育教材和親子閱讀素材。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2620850&fromLocationLink=false&theme=WEB
28	心情很差的巨人	作者：內夫 作；譯者：陳思穎	韋伯文化	9789864270033	P	透過書中主角「巨人」經常亂發脾氣令自己變得孤立，以及如何因為別人的愛而願意作出改變，教導孩子如何處理自己的脾氣，以及如何去愛人。程度適合初小學生。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3536973&fromLocationLink=false&theme=WEB

Suggested Theme-based Book List For Primary Schools

主題閱讀 小學建議書目

Theme: Healthy Living

主題：健康生活

	Book Title 書目	Author 作者	Publisher 出版社	ISBN 國際標準書號	Print / Electronic 印刷/電子版	Description 簡介	HK Public Library Catalogue 香港公共圖書館目錄
29	很慢很慢的蝸牛	陳致元	和英出版社	9789866608391	P	透過故事主角「蝸牛」和「毛毛蟲」因為動作緩慢，反而能夠看到別人看不到的風景，來勉勵孩子人生不是競賽，生活中有許多美麗的事物值得駐足觀賞。程度適合初小學生。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3286351&fromLocationLink=false&theme=WEB
30	戰勝緊張焦慮的小小戰士	作者：凱倫·揚；譯者：張家綺	大穎文化	9789869477451	P	本書透過把情緒反應擬人化，以繪本方式說明人體因情緒出現的反應如心跳加速、坐立不安、肌肉緊張、顫抖等，協助孩子有意識地自我調節情緒。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3545603&fromLocationLink=false&theme=WEB
31	菲力的17種情緒	迪迪耶·李維	米奇巴克	9789866215308	P	透過具體的情境故事，引導孩子理解心裡不舒服的原因，並引導孩子思考如何使用適當的策略來解決問題。程度適合初小學生。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3341193&fromLocationLink=false&theme=WEB
32	塑料，用還是不用？	作者：金銀主；翻譯：陳清如	新雅文化事業有限公司	9789620870293	P	本書透過繪圖和簡單的文字介紹，讓孩子認識塑料的由來和應用，以及對環境帶來的污染。鼓勵孩子關注環保議題，並反思自己的行為對環境帶來的潛在傷害。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3515618&fromLocationLink=false&theme=WEB
33	奧運奇趣異聞錄	陳一冰	中華教育	9789888512782	P	由奧運冠軍陳一冰介紹奧運的奇趣異聞，題材富趣味，能引發兒童對奧運和運動項目的認識和興趣。文字為主，較適合高小學生。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3520636&fromLocationLink=false&theme=WEB
34	髒孩子：媽媽絕招多疾病遠離我	Rattana Kodchanat/編	小樹苗教育出版有限公司	9789888041763	P	作者以輕鬆的手法加上美麗的圖畫，帶出媽媽如何讓孩子知道清潔的重要性。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3076155&fromLocationLink=false&theme=WEB
35	健康教育故事系列 - 請坐好請站好	袁妙霞	小樹苗教育出版有限公司	9789888173822	P	故事描述一向精力充沛，好動的Bunny King有一天腰背劇痛，但不知生病的原因。快來看看見識廣博的爺爺解說Bunny King生病的原因。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3242401&fromLocationLink=false&theme=WEB
36	番薯變成了便便——認識人體消化過程	許恩美	新雅文化事業有限公司	9789620866630	P	本書以有趣的故事和圖片解釋消化系統的功能，幫助小學生知道如何愛惜身體，讓小學生明白維持健康的飲食習慣的重要性。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3458337&fromLocationLink=false&theme=WEB
37	人體大探險	笹山雄一/監修	漢欣文化事業有限公司	9789576867446	P	利用插圖和漫畫，讓小學生了解人體的結構，引發他們學習有關身體的科學知識的興趣，培養愛惜與保養身體的正面態度。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3518339&fromLocationLink=false&theme=WEB
38	人體工廠大探險	崔達秀	人類文化(香港)公司	9789887816577	P	全書以簡單的文字，有系統地建立幼童對人體器官的基礎知識，並且提供常見疑問的解答。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3489783&fromLocationLink=false&theme=WEB
39	動出資優兒——利用運動為智能增值	鄧濤明、雷雄德	世界出版社	9789888289899	P	透過心理發展及運動科學理論，解構運動對生理及心理發展的重要性。提供運動及遊戲的建議，當中包括按兒童不同發展階段安排適當運動。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3542979&fromLocationLink=false&theme=WEB

Suggested Theme-based Book List For Primary Schools

主題閱讀 小學建議書目

Theme: Healthy Living

主題：健康生活

	Book Title 書目	Author 作者	Publisher 出版社	ISBN 國際標準書號	Print / Electronic 印刷/電子版	Description 簡介	HK Public Library Catalogue 香港公共圖書館目錄
40	我愛刷牙	金水令	新雅文化事業有限公司	9789620865978	P	透過立體插圖，展示正確的刷牙步驟及方法，亦從中讓小朋友以動手刷牙遊戲逐步學習刷牙，並鼓勵他們從小培養出刷牙的良好習慣。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3435242&fromLocationLink=false&theme=WEB
41	健康成長系列：好習慣	幼獅文化	小樹苗教育出版有限公司	9789888230525	P	本書以有趣的故事和插圖，讓小朋友認識良好習慣，以及塑造積極健康的品格。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3271788&fromLocationLink=false&theme=WEB
42	我的感覺系列：我好難過	作者：康娜莉雅·史貝蔓 / 繪者：凱西·帕金森/ 譯者：黃維明	天下雜誌	986756197X	P	這書幫助孩子學習表達並處理自己的悲傷情緒，讓他們從難過的困擾中恢復過來。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2703329&fromLocationLink=false&theme=WEB
43	體育運動知多少（大開眼界小百科）	Giulia Calandra Buonauro, Maria Novella Passaglia	新雅文化事業有限公司	9789620868658	P	內容以兒童的角度出發，圖文配合得宜，表達深入淺出，適合兒童自己閱讀，從小培養他們對運動歷史、文化、運動趣聞和科普知識的好奇心，以及對恆常參與體育活動有正面的效果。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3483969
44	圖解運動小百科	Alberto Bertolazzi	大石國際文化有限公司	9789578722637	P	以簡單清晰、活潑有趣的文字介紹體育活動規則、基本技術，還附上實用的練習，讓每一項運動都變成遊戲。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3599048
45	123動起來： 了解身體運動的原理，愛上運動	鄧倩妮	天地圖書有限公司	9789887465416	P	本書內容以簡易顯淺的文字，讓兒童了解身體是怎樣動起來，還提示做運動時要注意的安全事項。書中介紹不同的戶外和室內運動，鼓勵兒童多加練習，鍛鍊身體。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3599640
46	請問雷博士！運動科學是與非	雷雄德	一丁文化	9789887720065	P	本書以淺易的文字講解運動科學理論，為讀者拆解坊間謬誤，提供一些運動冷知識，帮助大家更享受運動的樂趣。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3486132&fromLocationLink=false&theme=WEB
47	說自己笨的笨笨鴨	布麗塔·泰肯特拉普 (文/圖) 林珊如(譯)	大穎文化	9789865925475	P	這是一本讓孩子「認識自我」的繪本。故事中的笨笨鴨走起路來，總是跌倒、滑倒、絆倒或摔倒，感到十分沮喪。幸好笨笨鴨有小雞在旁不斷地為牠打氣，最終笨笨鴨也找到了自己的長處。透過笨笨鴨的故事，讓孩子學懂欣賞自己，建立自信及更快樂的生活。	N/A
48	好消息壞消息	傑夫·麥可(文/圖) 呂嘉能(編譯)	三之三文化事業股份有限公司	9789867295934	P	本書運用十分簡潔的文字，強烈對比的插圖，以展示作者筆下的「兔子」與「老鼠」所代表兩種不同的性格。故事描述在不同的情境下，兔子看事物的觀點是「好」的，「正面」及「樂觀」的，而老鼠卻凡事都往「壞」處看，思想較負面，也常懷著悲觀的情緒。這本書鼓勵孩子在生活中遇到挫折及挑戰時，建立積極及正面的態度。	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3339048&fromLocationLink=false&theme=WEB

Suggested Theme-based Book List For Primary Schools

主題閱讀 小學建議書目

Theme: Healthy Living

主題：健康生活

	Book Title 書目	Author 作者	Publisher 出版社	ISBN 國際標準書號	Print / Electronic 印刷/電子版	Description 簡介	HK Public Library Catalogue 香港公共圖書館目錄
49	Bean Appetit : Hip and Healthy Ways to Have Fun With Food	Shannon Payette Seip and Kelly Parthen	Andrews McMeel Publishing	9780740785177	P	This book presents to parents and children fun and easy recipes, as well as food-themed games and activities that inspire healthy eating habits. It is suitable for holiday activities and parent-child reading.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3227044&fromLocationLink=false&theme=WEB
50	Good Enough to Eat: A Kid's Guide to Food and Nutrition	Lizzy Rockwell	HarperCollins Publishers	9780064451741	P	This book introduces nutrient groups (carbohydrates, protein, fat, water, vitamins, and minerals) and their specific functions in a kid-friendly way. It also provides kid-friendly recipes such as Alphabread and Full o' Beans Soup, and even shows kids how to test their food for fat.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2495665&fromLocationLink=false&theme=WEB
51	Healthy Eating	Deborah Chancellor	Crabtree Publishing	9780778747376	P	This book introduces to young readers healthy food (e.g. fruit, milk, fish) and balanced diet through photographs and easy-to-read text. Suitable for self-learning or parent- child reading.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3053596&fromLocationLink=false&theme=WEB
52	Healthy Foods Make Your Body Go	David I.A. Mason	Scholastic	9789814776912	P	The benefits of eating healthy food are illustrated through the comparison with cars - eating healthy food is like fuelling a car with gas, getting the passengers around at top speed and keeping the car in top condition. The messages are presented in the form of songs so children can sing along when they read. A music CD, a glossary and guided reading activities are also included.	N/A
53	How to Have a Green Day	Jenny Alexander	Longman	9780582461772	P	This book provides practical tips on how to be green from morning till night, ranging from reducing energy consumption and saving water to producing less waste and recycling. Readers will understand a small act at home or school may make a world of difference in preserving our environment.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2642994&fromLocationLink=false&theme=WEB
54	Look inside Sports	Rob Lloyd Jones	Usborne Publishing Ltd	9781409566199	P	A fun flap book that shows young children what goes on at major sporting events and introduces them to a range of different sports. Scenes include an Olympic style swimming pool, an athletics stadium, a ski slope and a cycling velodrome. With over 100 flaps to lift, there's a lot to discover on each brightly coloured page and plenty to keep curious minds occupied.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3371692&fromLocationLink=false&theme=WEB

Suggested Theme-based Book List For Primary Schools

主題閱讀 小學建議書目

Theme: Healthy Living

主題：健康生活

	Book Title 書目	Author 作者	Publisher 出版社	ISBN 國際標準書號	Print / Electronic 印刷/電子版	Description 簡介	HK Public Library Catalogue 香港公共圖書館目錄
55	Mind Your Manners On Vacation	Nuria Roca	Active Minds Ltd.	9789888155583	P	This book centres around two young kids, Arnie and Sara, who go camping with their parents. The story dramatises typical events in children's lives, showing them the proper manners as they interact with others. It also shows them the ways to correct their errors, avoid misbehaviour and feel good about themselves while having fun.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3371202&fromLocationLink=false&theme=WEB
56	Move Your Body!: My Exercise Tips	Gina Bellisario	Millbrook Press Trade	9781467723954	P & E	The book revolves around Natalie and her classmates who find that their tired muscles are not ready for the Beach Ball Relay. Their class teacher, Ms Starr, helps through teaching them aerobic, anaerobic and stretching exercises. The book contains interesting facts about the human body, illustrations to demonstrate the different types of exercise and steps to make a "My Exercise" chart for children to actualise their plans to stay healthy.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3399670&fromLocationLink=false&theme=WEB
57	Our Food: A Healthy Serving of Science and Poems	Grace Lin	Charlesbridge	9781580895910	P & E	The book talks about the science of food, the five food groups, and what a healthy meal looks like. The information aligns with both the USDA's MyPlate guidelines and the Harvard School of Public Health's Healthy Eating Plate guidelines. It also includes information about healthy eating and nutritional guidelines.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3442096&fromLocationLink=false&theme=WEB
58	Picky Nicky: The Nutrition Decision. Kids, You Are What You Eat! (Volume 1)	Christopher Silvestre	Touch N' Go Media	9780692856741	P	This fun and rhyming story is about Nicky who only eats junk food. He wakes up one day and finds that he looks terrible! With his parents' guidance, he learns about proper nutrition and how to change his eating habits to become healthy.	N/A
59	Running Is Totally For Me	Cassie Celestain	Cassie Celestain	9780692505526	P & E	The story features a determined girl, Madi, who tries several sports, like basketball, football and swimming, in search of what truly inspires her. She calls on her friends to help her through the process, and finally chooses the one which is fit for her.	N/A

Suggested Theme-based Book List For Primary Schools

主題閱讀 小學建議書目

Theme: Healthy Living

主題：健康生活

	Book Title 書目	Author 作者	Publisher 出版社	ISBN 國際標準書號	Print / Electronic 印刷/電子版	Description 簡介	HK Public Library Catalogue 香港公共圖書館目錄
60	Super Snacks (Kid Power)	Bobbie Kalman	Crabtree Publishing	9780778712749	P	This book provides nutrition facts (e.g. why the body needs water) in a kid-friendly way. It introduces easy recipes for healthy snacking, such as apple-cranberry crisp, orange ambrosia, banana ice cream and shakes and trail mix cookies. Good for school fun and family activities.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2358550&fromLocationLink=false&theme=WEB
61	The Children's Book of HEALTHY EATING	Jo Stimpson	Award Publications Limited	9781782702115	P	By juxtaposing the characters' eating habits in different scenarios, e.g. "Eating out Often" VS "Cooking at Home", "Eating Processed Foods" VS "Eating Fresh Foods", this book provides a guide for children to understand the importance of eating the right food and develop good habits for life. A question is set for each key topic to encourage children to find out more about the topic and reflect on their own behaviour.	N/A
62	The Science of Sleep	Sophie Fern	Pacific Learning	9780077150518	P & E	Why do humans sleep? This is a simple question which does not have a simple answer. The book tells us the interesting ideas that scientists have found out about sleep. The book also gives information about sleep disturbances and dreams.	N/A
63	What are Germs?	Katie Daynes	Usborne Publishing Ltd	9781474924245	P	A flip book with interesting pictures, questions and answers to illustrate what are germs and how they spread, as well as tips to washing hands and staying healthy.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3514437&fromLocationLink=false&theme=WEB
64	What do you do with a Problem?	Written by Kobi Yamada; Illustrated by Mae Besom	Compendium, Inc.	9781943200009	P	This picture book is for everyone who has ever had a problem. The story inspires the reader to look closely at the problem. It is the starting point for the reader to find something wonderful about the problem and himself. It is good for students to read themselves or read in a small group with some sharing. It is good for mental health.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:3460860&fromLocationLink=false&theme=WEB
65	Why Should I Recycle?	Jen Green	Barron's Educational Series	9780764131554	P	This book is among one of the four titles about the environment in the "Why Should I?" series. Mr Jones is a teacher who sets a good example for his students about being a green citizen. From separating rubbish for recycling to taking his students to a recycling plant, Mr Jones helps his students learn the value of recycling.	https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2170449&fromLocationLink=false&theme=WEB

Suggested Theme-based Book List For Primary Schools

主題閱讀 小學建議書目

Theme: Healthy Living

主題：健康生活

	Book Title 書目	Author 作者	Publisher 出版社	ISBN 國際標準書號	Print / Electronic 印刷/電子版	Description 簡介	HK Public Library Catalogue 香港公共圖書館目錄
66	Healthy Food	Jenny Giles, Beverley Randell, Annette Smith	Nelson Thomson Learning	9780170096867	P	The book is about a family's visit to a supermarket. Through introducing different kinds of food, children learn to think about how eating various types of food helps us maintain a healthy life.	N/A
67	Healthy Eating	Jenny Dooley, Virginia Evans	Express Publishing	9781471540394	P	This book talks about what we need to eat to keep our bodies fit and healthy. A story about sharing food with others is included in the book to cultivate positive values and attitudes in children.	N/A
68	Grow Strong! A book about healthy habits	Cheri J. Meiners	Free Spirit Publishing	9781631980862	P	This book talks about the importance of developing healthy habits, e.g. maintaining a healthy diet, doing exercise, drinking plenty of water and having enough sleep. The healthy habits help us stay active and healthy.	N/A