

学明



两个好朋友，
习惯大不同。

育文



慢慢吃

什么都吃，
才有营养。



好饿啊!



便秘

嗯 嗯



适量喝水口不渴，
调节体温不生病。

三餐定时又定量，专心用餐心情好。

生活作息不一样，用餐时间不定时。

有糖饮料伤身体，
多喝开水更健康。

早上起床喝杯水，
帮助肠胃好排便。