

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。



Blank box for notes.

Blank box for notes.



Blank box for notes.

Blank box for notes.



Blank box for notes.

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。