

zǎo shàng qǐ chuáng hē bēi shuǐ  
早上起床喝一杯水，  
bāng zhù cháng wèi hǎo pái biàn  
帮助肠胃好排便。

shì liàng hē shuǐ kǒu bù kě  
适量喝水口不渴，  
diào jié tǐ wēn bù shēng bìng  
调节体温不生病。

yǒu táng yǐn liào shāng shēn tǐ  
有糖饮料伤身体，  
duō hē kāi shuǐ gèng jiàn kāng  
多喝开水更健康。

|    |  |                                                                                       |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. |  |    |
| 2. |  |   |
| 3. |  |  |

xiǎo péng yǒu men shù yī shù měi tiān yīng gāi hē jǐ bēi shuǐ  
小朋友们数一数，每天应该喝几杯水？

### 最佳喝水时间

-  6:30 排毒又养颜
-  8:30 体贴又健康
-  11:00 解乏又放松
-  12:50 减负又减肥
-  15:00 提神又醒脑
-  17:30 消化又吸收
-  19:00 解毒又排泄
-  21:00 预防血稠

bēi  
( ) 杯

1. wéi shén me hē qì shuǐ bù jiàn kāng ne  
为什么喝汽水不健康呢?

2. shuō yī shuō xué míng hé yù wén de bù tóng diǎn  
说一说，学明和育文的不同点。

|                           |                                      |
|---------------------------|--------------------------------------|
| yǐn shí<br>饮食             | xué míng<br>学明：<br><br>yù wén<br>育文： |
| shēng huó xí guàn<br>生活习惯 | xué míng<br>学明：<br><br>yù wén<br>育文： |

3. shí wù de zhòng yào xìng  
食物的重要性：

|              |  |
|--------------|--|
| shí wù<br>食物 |  |
|--------------|--|

4. shuǐ de zhòng yào xìng  
水的重要性：

|           |  |
|-----------|--|
| shuǐ<br>水 |  |
|-----------|--|

zǒng jié wǒ men yào shí jiàn dìng shí yòng cān duō hē kāi shuǐ  
总结：我们要实践定时用餐，多喝开水，

shǎo hē yǒu táng yǐn liào hé bù piān shí de liáng hǎo xí guàn  
少喝有糖饮料和不偏食的良好习惯。