



第七課 健康的食物 Healthy Food



六^六月^月十^十三^三號^號 天^天氣^氣
liù yuè shí sān hào tiān qì

媽^媽媽^媽今^今天^天炒^炒了^了 菠^菠菜^菜，
mā ma jīn tiān chǎo le bō cài

我^我 吃^吃青^青菜^菜了^了， 但^但是^是如^如果^果
wǒ chī qīng cài le dàn shì rú guǒ

我^我想^想 長^長大^大， 食^食物^物
wǒ xiǎng zhǎng dà shí wù

都^都要^要吃^吃。 每^每一^一類^類食^食物^物都^都有^有不^不同^同的^的
dōu yào chī měi yī lèi shí wù dōu yǒu bù tóng de

， 對^對身^身體^體有^有不^不同^同的^的。 華^華
duì shēn tǐ yǒu bù tóng de huá

國^國不^不喜^喜歡^歡喝^喝牛^牛奶^奶， 他^他也^也不^不吃^吃蘋^蘋果^果，
guó bù xǐ huān hē niú nǎi tā yě bù chī píng guǒ

他^他吃^吃蛋^蛋和^和豆^豆腐^腐， 也^也很^很吃^吃起^起
tā chī dàn hàn dòu fǔ yě hěn chī qǐ

司^司， 這^這些^些都^都很^很營^營養^養。 各^各種^種青^青
sī zhè xiē dōu hěn yíng yǎng gè zhǒng qīng

菜^菜、 豆^豆、 水^水果^果 都^都吃^吃， 就^就對^對
cài dòu shuǐ guǒ dōu chī jiù duì

有^有幫^幫助^助。
yǒu bāng zhù