

xìng míng

姓名: _____

yǐn shí hǎo xí guàn
饮食好习惯

chī dé jiàn kāng shēn tǐ hǎo
吃得健康身体好,

Makan dengan sihat badan sihat

shū cài shuǐ guǒ bù néng shǎo
蔬菜水果不能少,

Sayur-sayuran dan buah-buahan tidak boleh kurang

gāo diǎn qì shuǐ táng fēn gāo
糕点汽水糖分高,

Kek dan minuman ringan mengandungi gula yang tinggi

kuài cān kě kǒu rè liàng dà
快餐可口热量大。

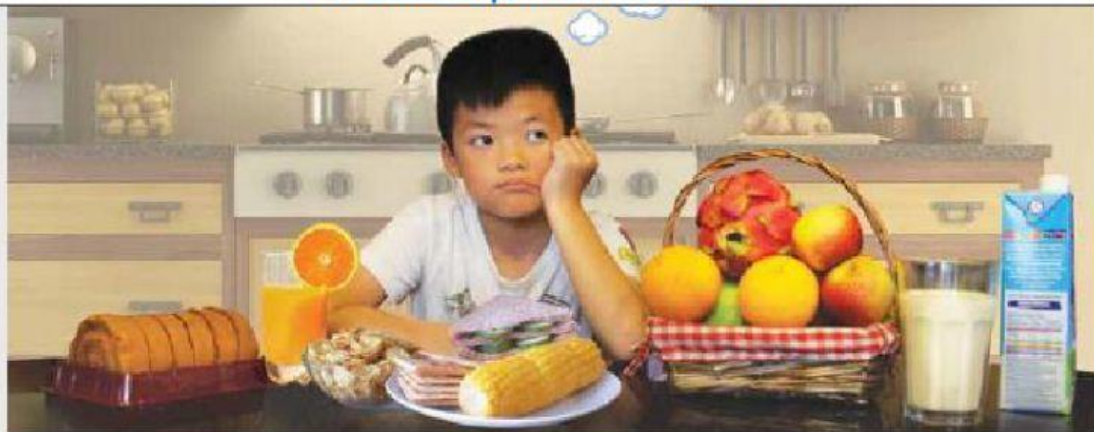
Makanan segera lazat tetapi mengandungi kalori yang tinggi

xiǎo péng yǒu xiǎng yī xiǎng
小朋友, 想一想,

Kanak-kanak, cuba berfikir,

zěn yàng xuǎn zé cái zuì hǎo
怎样选择才最好?

Manakah pilihan terbaik?



shí wù duì wǒ men hěn zhòng yào
食物对我们很重要,

chī duì de shí wù gèng zhòng yào
吃对的食物更重要。

yǐn shí hǎo xí guàn
饮食好习惯

shēn tǐ hǎo
身体好，

Makan dengan sihat badan sihat

bù néng shǎo
不能少，

Sayur-sayuran dan buah-buahan tidak boleh kurang

gāo diǎn qì shuǐ
糕点汽水，

Kek dan minuman ringan mengandungi gula yang tinggi

kuài cān kě kǒu
快餐可口。

Makanan segera lazat tetapi mengandungi kalori yang tinggi

xiǎo péng yǒu xiǎng yī xiǎng
小朋友，想一想，

Kanak-kanak, cuba berfikir,

zěn yàng xuǎn zé cái zuì hǎo
怎样选择才最好？

Manakah pilihan terbaik?



shí wù duì wǒ men hěn zhòng yào
食物对我们很重要，

chī duì de shí wù gèng zhòng yào
吃对的食物更重要。