

yǐn shí xí guàn miàn miàn guān

饮食习惯面面观

学明



liǎng gè hǎo péng yǒu

两个好朋友，

xí guàn dà bù tóng

习惯大不同。

育文



假期中.....

慢慢吃

什么都吃，
才有营养。



8:00a.m.



1:00p.m.



6:00p.m.

sān cān dìng shí yòu dìng liàng

三餐定时又定量，

zhuān xīn yòng cān xīn qíng hǎo

专心用餐心情好。

好饿啊！



2:00p.m.



8:00p.m.

shēng huó zuò xī bù yī yàng

生活作息不一样，

yòng cān shí jiān bù dìng shí

用餐时间不定时。

sān cān dìng shí dìng liàng shēn tǐ cái huì
1. 三餐定时定量，身体才会
_____ (sihat)。

zǎo cān chī dé _____ (baik) ,

wǔ cān chī dé _____ (kenyang) ,

wǎn cān chī dé _____ (kurang) 。

bù liáng de yǐn shí huì dǎo zhì
3. 不良的饮食会导致
_____ (gemuk) 。