健康吃❸： 細嚼慢嚥最健康

小新肚子餓了
剛盛好營養午餐
坐下立刻大口吃
不到五分鐘就吃光光
過了一會兒
小新開始面有難色
肚子開始疼痛起來...



LIVEWORKSHEETS

慢慢吃，腸胃好消化

吃太快，沒有咬碎食物就吞下，容易造成消化不良、腸胃脹氣。



LIVEWORKSHEETS



細ㄒㄧˋ嚼ㄐㄩㄝˊ慢ㄇㄢˋ嚥ㄧㄢˋ



LIVEWORKSHEETS