



第七課 健康的食物 Healthy Food



六月十三號 天氣
liù yuè shí sān hào tiān qì

媽媽今天炒了 菠菜，
mā ma jīn tiān chǎo le bō cài

我 吃青菜了，但是如果
wǒ chī qīng cài le dàn shì rú guǒ

我想 長大， 食物
wǒ xiǎng zhǎng dà shí wù

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

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

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

他吃蛋和豆腐，也很吃起
tā chī dàn hàn dòu fǔ yě hěn chī qǐ

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

菜、豆、水果都吃，就對
cài dòu shuǐ guǒ dōu chī jiù duì

有幫助。
yǒu bāng zhù