

帶領孩子減糖均衡飲食的第一步

# 輕甜童年



IV. 天天吃 偶爾吃  
(食物 蹲蹲蹲)

# 食<sup>戸</sup>物<sup>×</sup> 蹲<sup>ㄉㄨㄣˋ</sup> 蹲<sup>ㄉㄨㄣˋ</sup> 蹲<sup>ㄉㄨㄣˋ</sup>

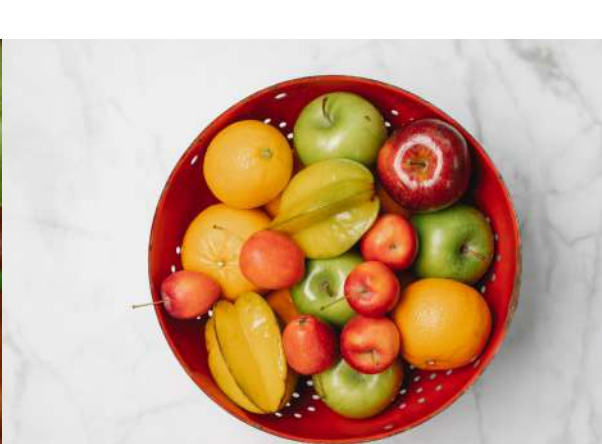


說<sub>ㄕ</sub>話<sub>ㄏ</sub>前<sub>ㄑ</sub>

先<sub>ㄒ</sub>舉<sub>ㄐ</sub>手<sub>ㄕ</sub>

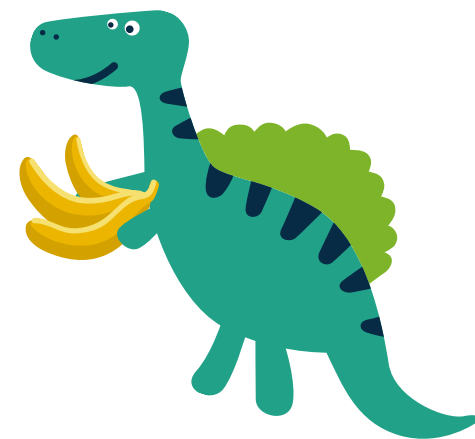


# 可以一天一天吃的食物有哪些？





可<sub>カ</sub>以<sub>シ</sub>一<sub>ニ</sub>天<sub>ニ</sub>天<sub>ニ</sub>吃<sub>ク</sub>的<sub>カ</sub>食<sub>ノ</sub>物<sub>ヲ</sub>有<sub>ル</sub>哪<sub>ニ</sub>些<sub>ニ</sub>些<sub>ト</sub>？







老師<sup>ㄌㄠˊ ㄕㄨㄛˊ</sup>：肚子<sup>ㄉㄨˋ ㄗㄩˊ</sup>餓<sup>ㄍㄜˋ</sup>了<sup>ㄌㄞˊ</sup>吃<sup>ㄇ</sup>什<sup>ㄕ</sup>麼<sup>ㄇ</sup>？

小朋友<sup>ㄒㄩㄥ ㄆㄨㄥ ㄩㄠˊ</sup>：○○蹲<sup>ㄉㄨㄥ</sup>○○蹲<sup>ㄉㄨㄥ</sup>，○○蹲<sup>ㄉㄨㄥ</sup>完<sup>ㄨㄢˊ</sup>

換<sup>ㄏㄨㄢˋ</sup>誰<sup>ㄕㄨㄞˊ</sup>蹲<sup>ㄉㄨㄥ</sup>？

## 進階版

老師：肚子餓了吃什麼？

小朋友：○○蹲○○蹲，

○○蹲完○○蹲





小朋友，

回家和家人一起

玩食物蹲蹲蹲吧！