

帶領孩子減糖均衡飲食的第一步

輕甜童年



1. 故事引導



你_ニ今_{コノ}天_ノ吃_ク了_シ什_ニ麼_ノ？



給老師的話



作者：比爾·特·穆勒
出版社：上人文文化

營養師推薦讀物的故事主人翁，阿平，他不明白，為什麼不能把熊寶寶軟糖當早餐？為什麼不能把洋芋片和巧克力當午餐？

有一天，媽媽決定讓阿平自己去尋找這些問題的 answer。阿平開心地買了一大堆垃圾食品，他吃得相當過癮，但是也吃到了肚子發疼。

請老師以幽默的方式，幫助孩子初步建立食物與身體健康的連結。本書適合作為開啟減糖食育的第一堂課，簡單的概念，讓大中小班的孩子都能理解。

說_{ㄕㄨㄛˋ}話_{ㄏㄨㄚˋ}前_{ㄑㄧㄢˊ}

先_{ㄒㄧㄢ}舉_{ㄐㄩˇ}手_{ㄕㄨㄚˇ}



阿平最喜歡吃的食物有^乜些^嘢？

你^嘢也^唔喜^歡嗎^嘢？





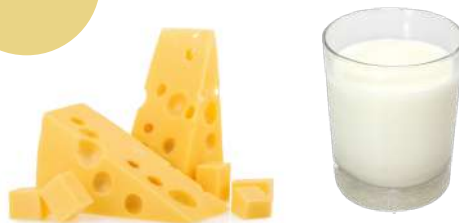
阿_ㄚ平_{ㄆㄨㄥˊ}媽_{ㄇㄚˊ}媽_{ㄇㄚˊ}做_{ㄉㄨㄛˋ}的_{ㄉㄜˊ}晚_{ㄨㄢˋ}餐_{ㄘㄨㄢ}
裡_{ㄌㄧˊ}面_{ㄇㄢˋ}的_{ㄉㄜˊ}菜_{ㄘㄨㄢ}你_{ㄋㄨㄥˊ}都_{ㄉㄨ}認_{ㄉㄨㄛˋ}識_{ㄕㄨㄢˊ}嗎_{ㄇㄚˊ}？

每天都要吃的六大類食物 你認識哪些？

蔬菜



乳品



水果



豆魚
蛋肉



全穀
雜糧



油脂與
堅果
種子





小朋友，

晚餐的時候，

和家人一起分享

今天聽到的故事吧！