

为什么
要好好吃饭






小汽车没油了就不能动了，需要加油才能跑。人也一样，吃了饭才有力气活动。

吃饭是为了得到能量。在我们的食物中有五大类能量小精灵，能帮助我们运动、长大、抵抗疾病和思考。





我是糖类小
精灵，五谷类食
物中都有我！



我是矿物质
小精灵。

我是维生素
小精灵。水果和
蔬菜里都有我们！



我是蛋白质小精灵，鱼、肉、蛋、奶和豆类食物中都有我呢！



我是油脂小精灵，饼干、蛋糕、奶酪，还有妈妈做的菜中都有我哟。很多大人经常阻止我们进入到小朋友的身体里，因为如果数量太多人就会变得很肥胖。

为了均衡营养，每种小精灵都不能少。所以，为了身体健康，每种食物都要吃，含有油脂的食物不要吃太多就好。

