

肚子會說話

優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

放學後



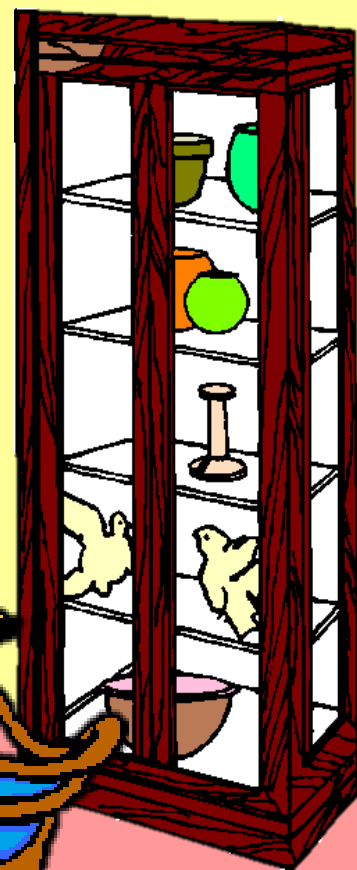
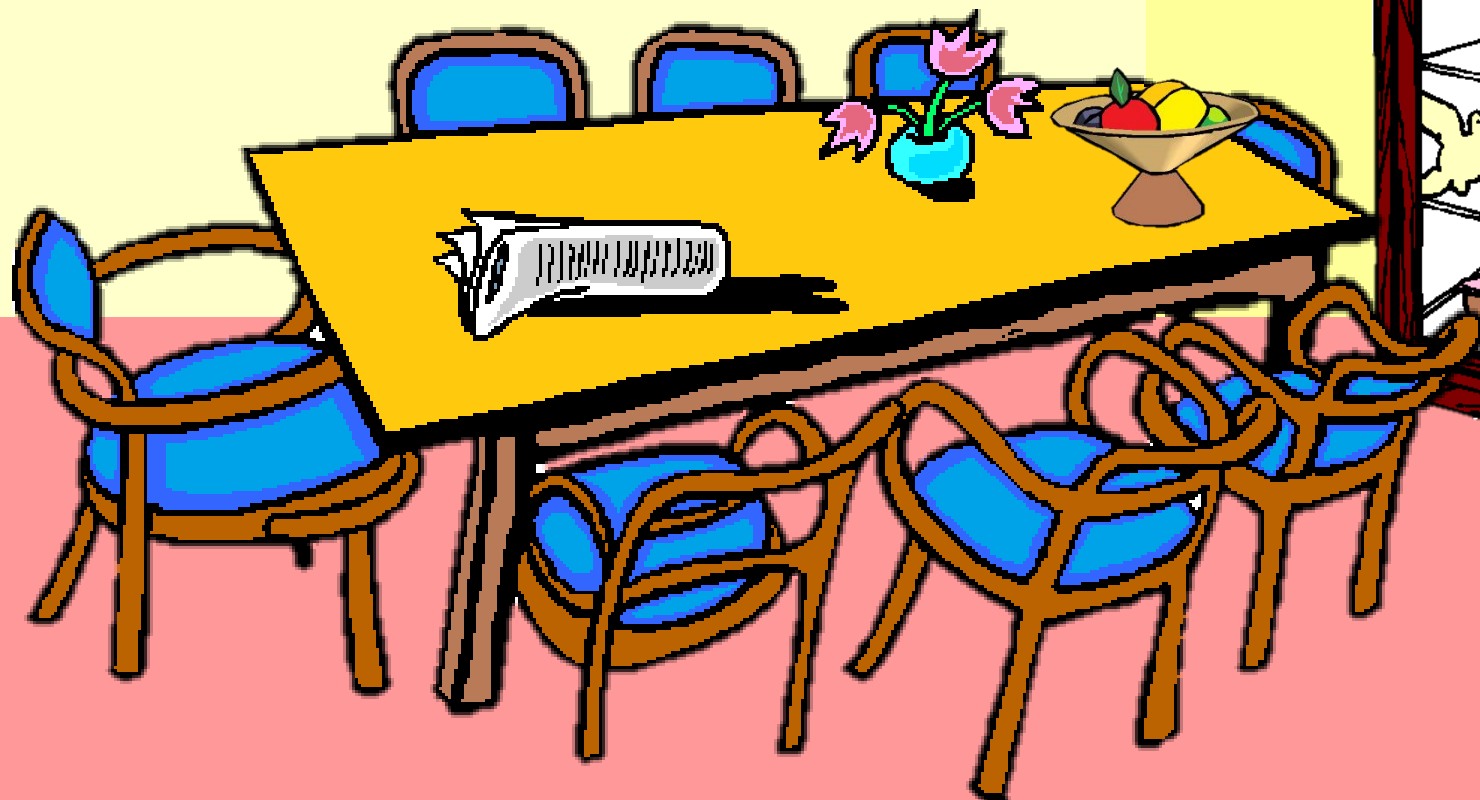
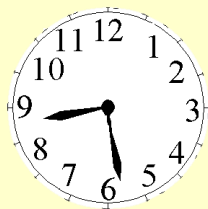
在店內



在家中



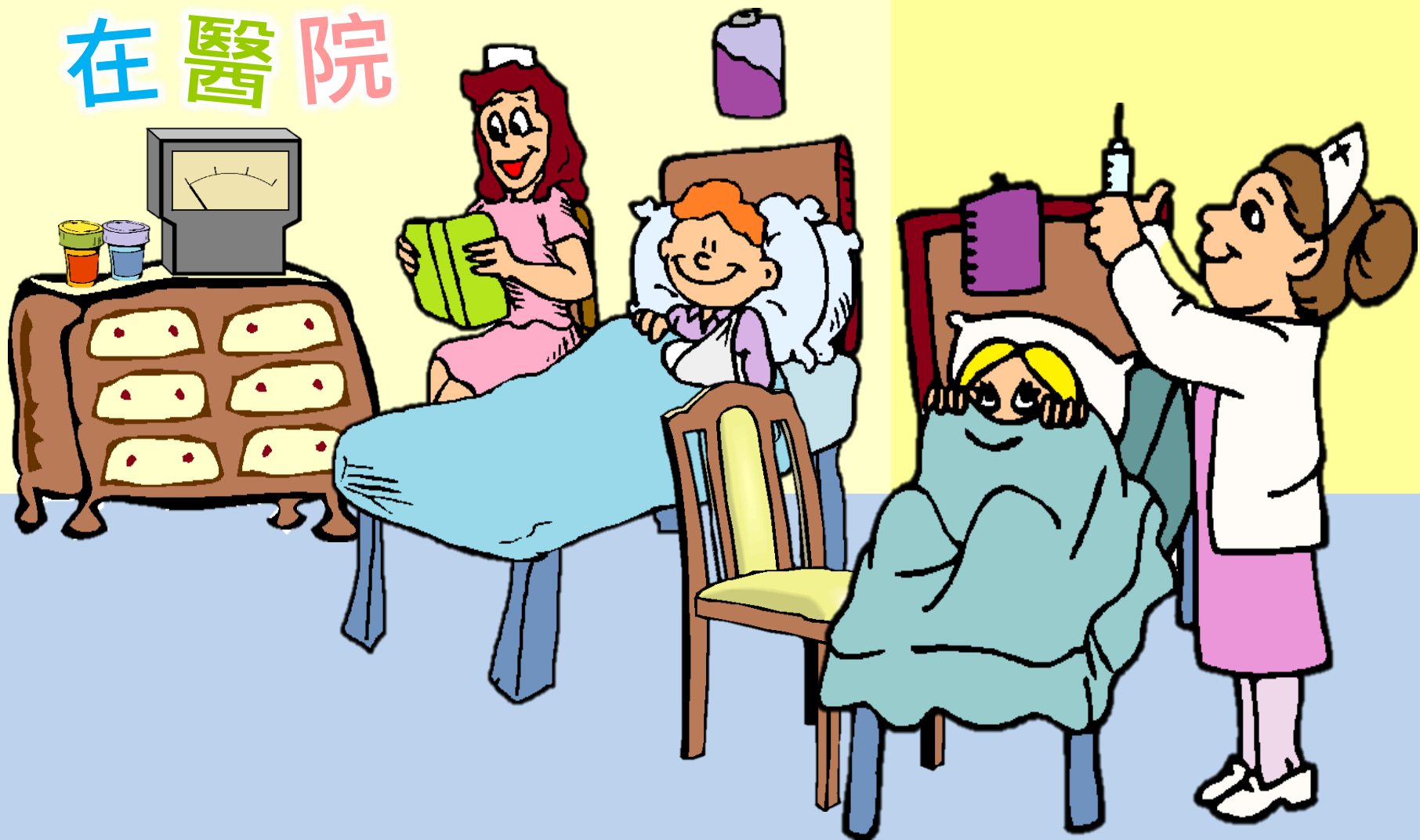
晚飯時



到深夜



在醫院





健康口訣

飯前緊記要洗手，飲食衛生免痾嘔。
餐餐定時又適量，細嚼慢嚥無煩憂。
聽到油膩立即走，蔬果穀類天天夠。
少吃甜食勤刷牙，牙齒健康開笑口。

主角有哪些壞習慣？

常吃辛辣和刺激的食物

常吃糖果

沒有妥善存放食物

進食前不洗手

常吃高脂肪和熱量的零食

進食速度太快

咀嚼非常堅硬的東西

少吃蔬菜、水果和穀類，常有便秘毛病

抱着想吃甚麼就吃甚麼的態度