



小熊和小貓是鄰居又是同學。這天清早起來，貓媽媽和熊媽媽為小貓和小熊預備了豐富的早餐。

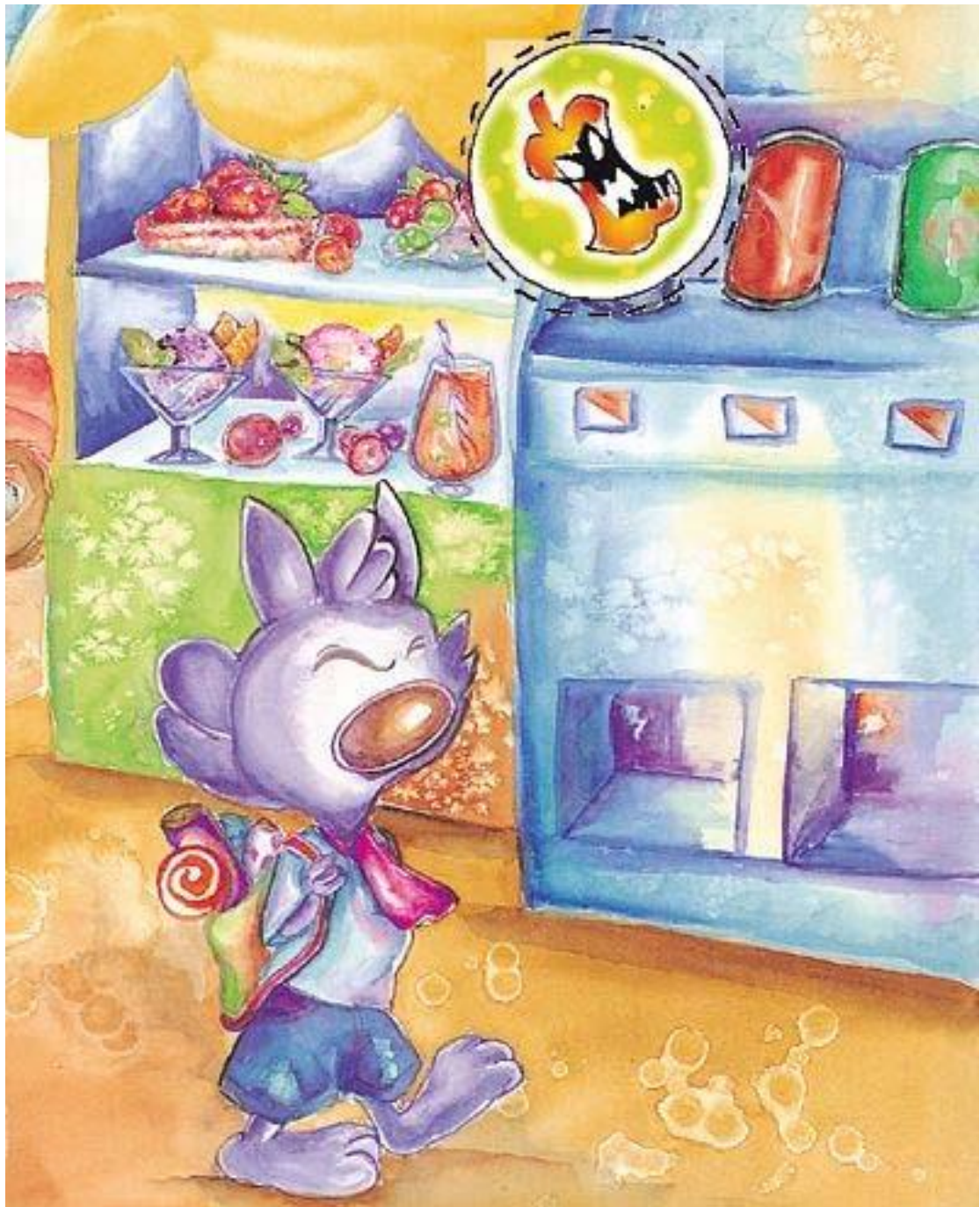


小熊聽話地吃完媽媽做的早餐。但小貓可不是，他只敷衍地吃了一點點。





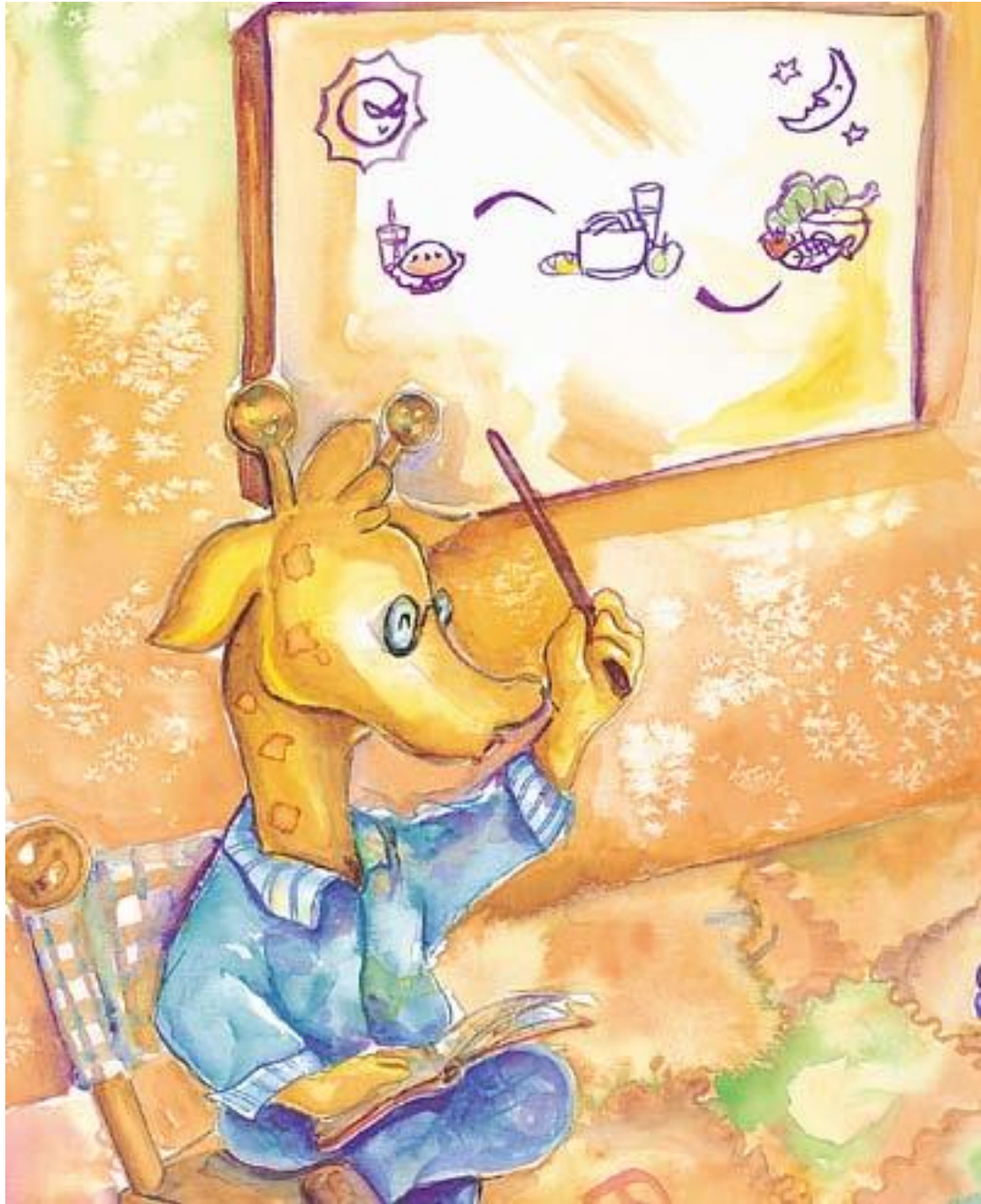
小熊和小貓一起上學。路上，小貓經過很多零食店和自動售賣汽水機，就嚷著要買東西吃。



小熊於是告訴小貓：「媽媽教我不要吃零食，因為吃零食會壞牙齒。」

但小貓沒有理會，買了零食，一邊吃一邊走路到學校。





上課時，長頸鹿老師教同學們要定時吃正餐，即早餐、午餐和晚餐。  
這樣，身體就能夠從食物中吸收豐富的營養，變得更強壯。小貓立刻  
舉手發問：「如果吃過正餐後，肚子餓了怎麼辦？」



長頸鹿老師回答說：「其實你們應該盡量在正餐時吃飽，這樣，在其他時間肚子就不會餓。不過，有時活動多了，會覺得肚子餓，那麼，在兩餐之間可以吃一次茶點。其他時間，就不要隨便吃零食。你們這樣做才是愛護自己的牙齒，能令牙齒健康，沒有蛀牙。」



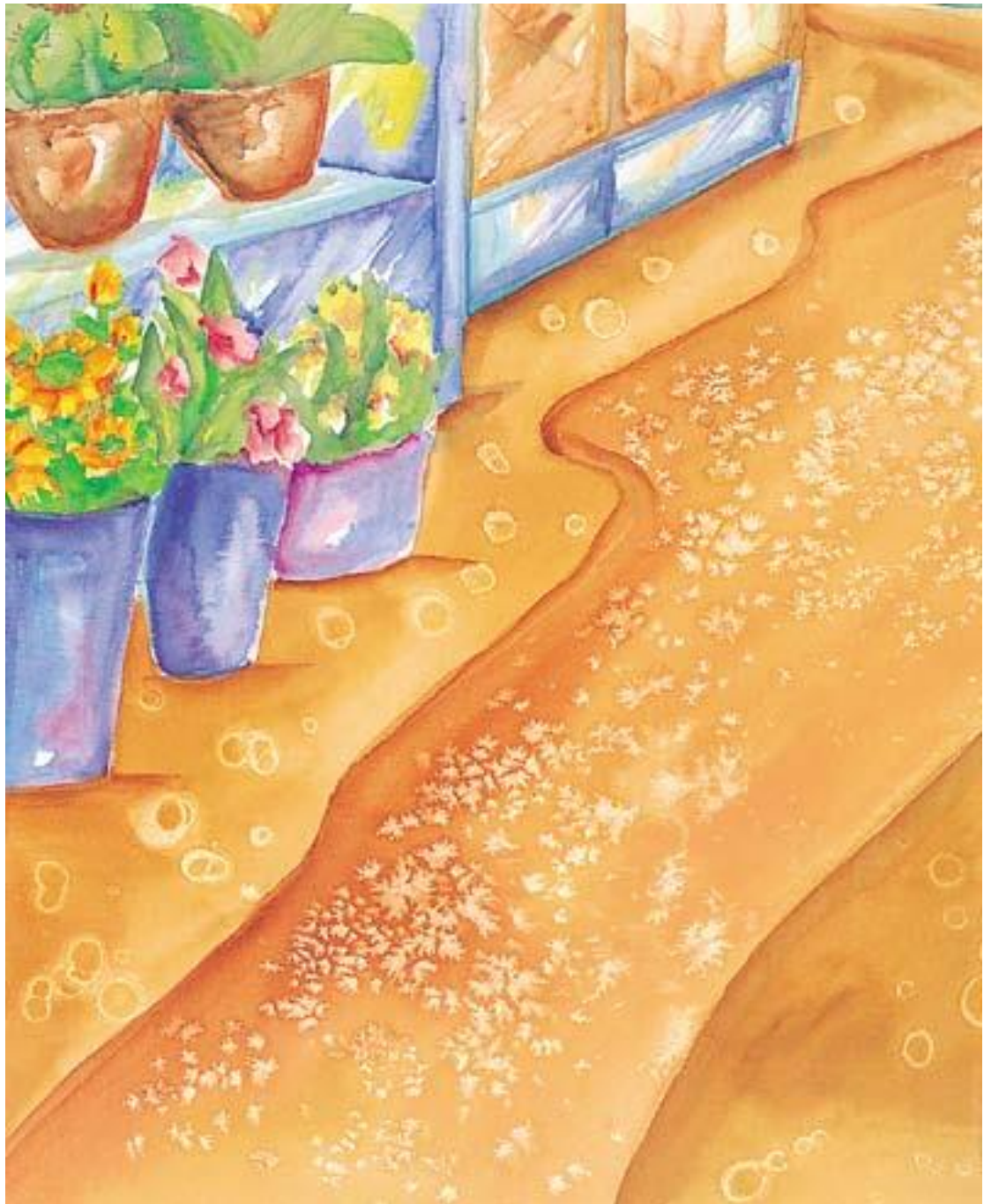


接著，他們一起上體育課。下課後，同學們一起享用老師為他們預備的茶點。



直至放學的鈴聲響起，小熊和小貓就一起回家。



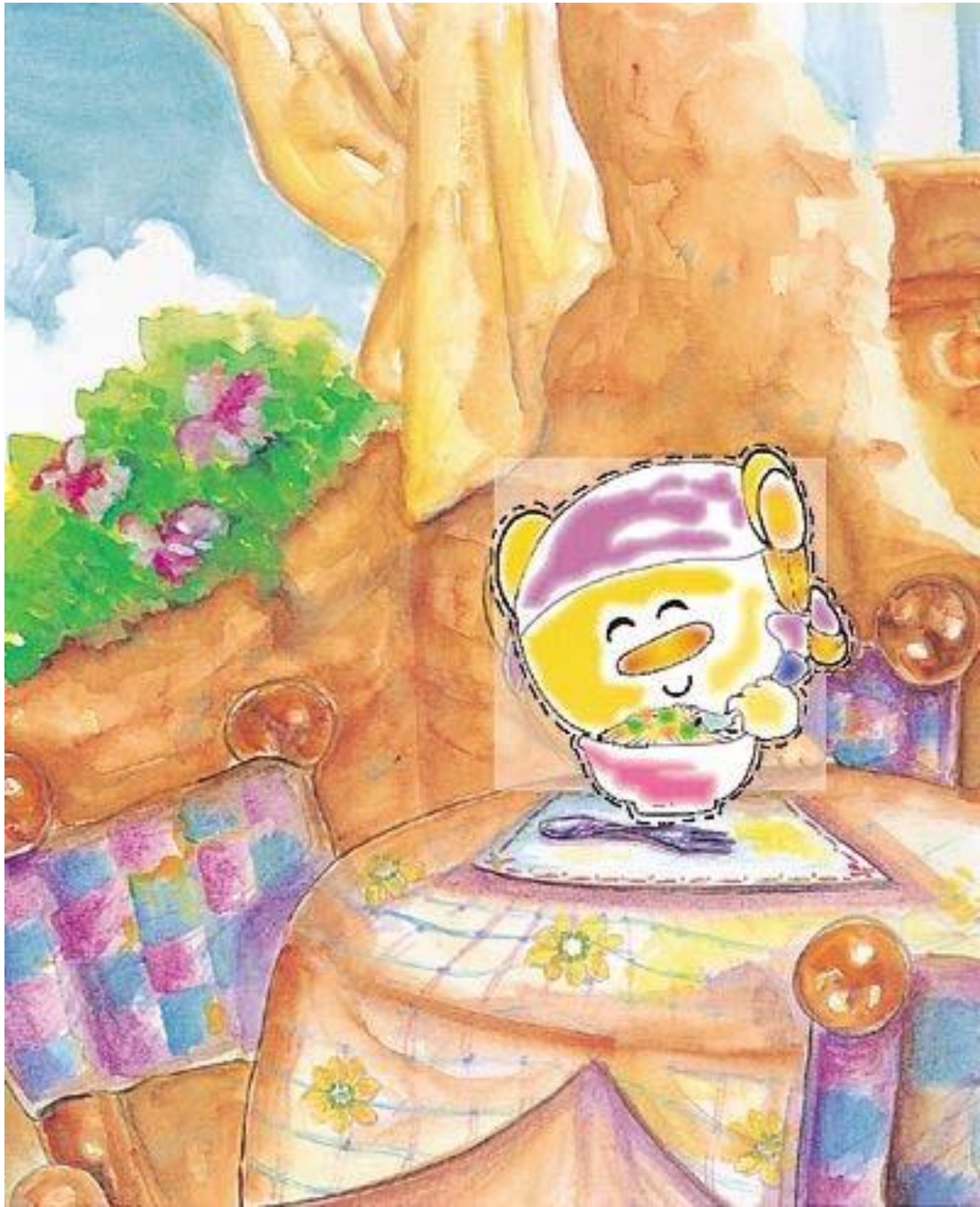


回家路上，小貓又從書包取出零食吃，還請小熊吃。



小熊記得熊媽媽和長頸鹿老師的教導，於是對小貓說：「謝謝了，我不吃零食。」





回到家裡，小熊很高興地吃媽媽為他預備的午餐。

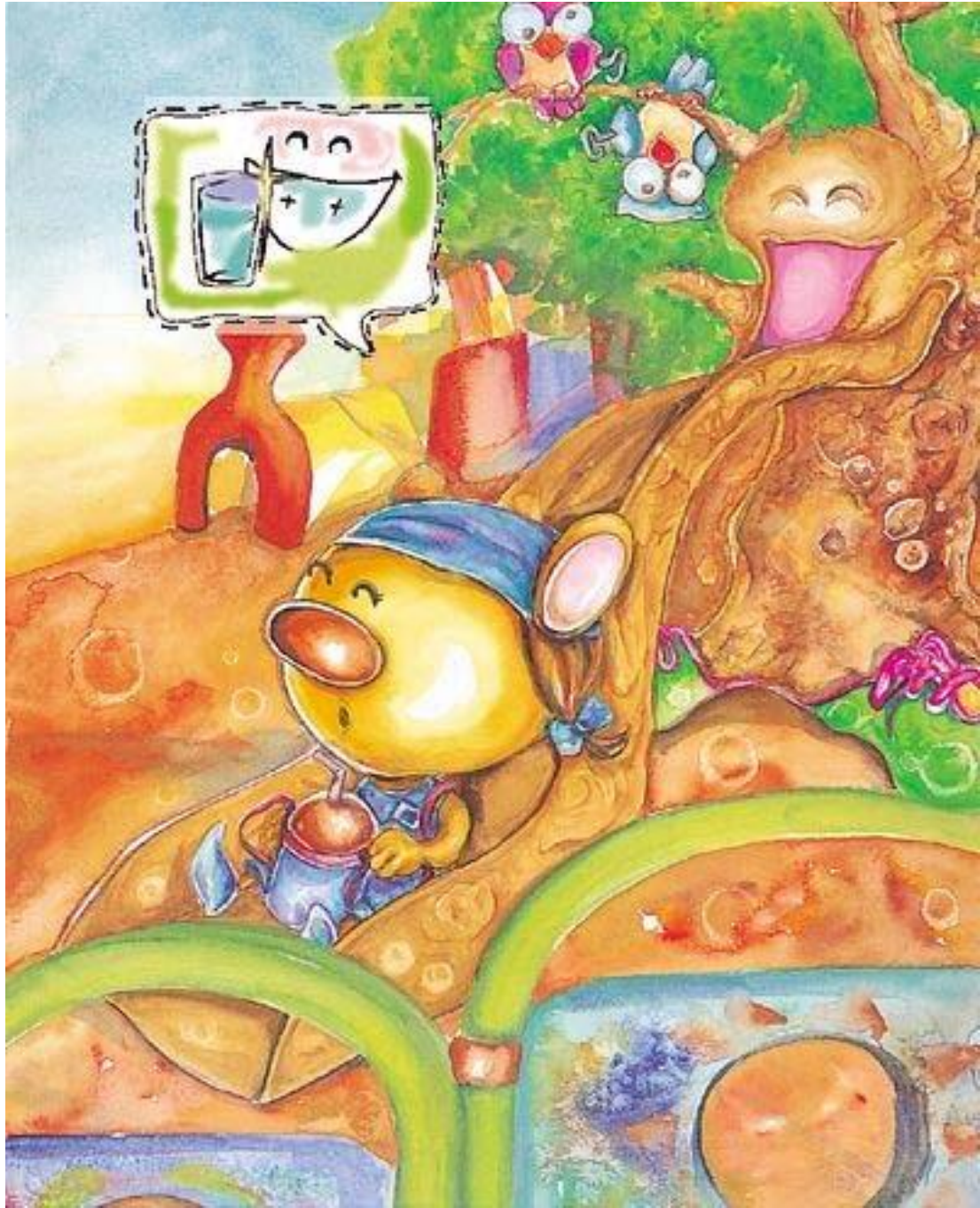


但小貓卻因為吃了太多零食，沒有胃口，不能吃媽媽弄好的午餐。



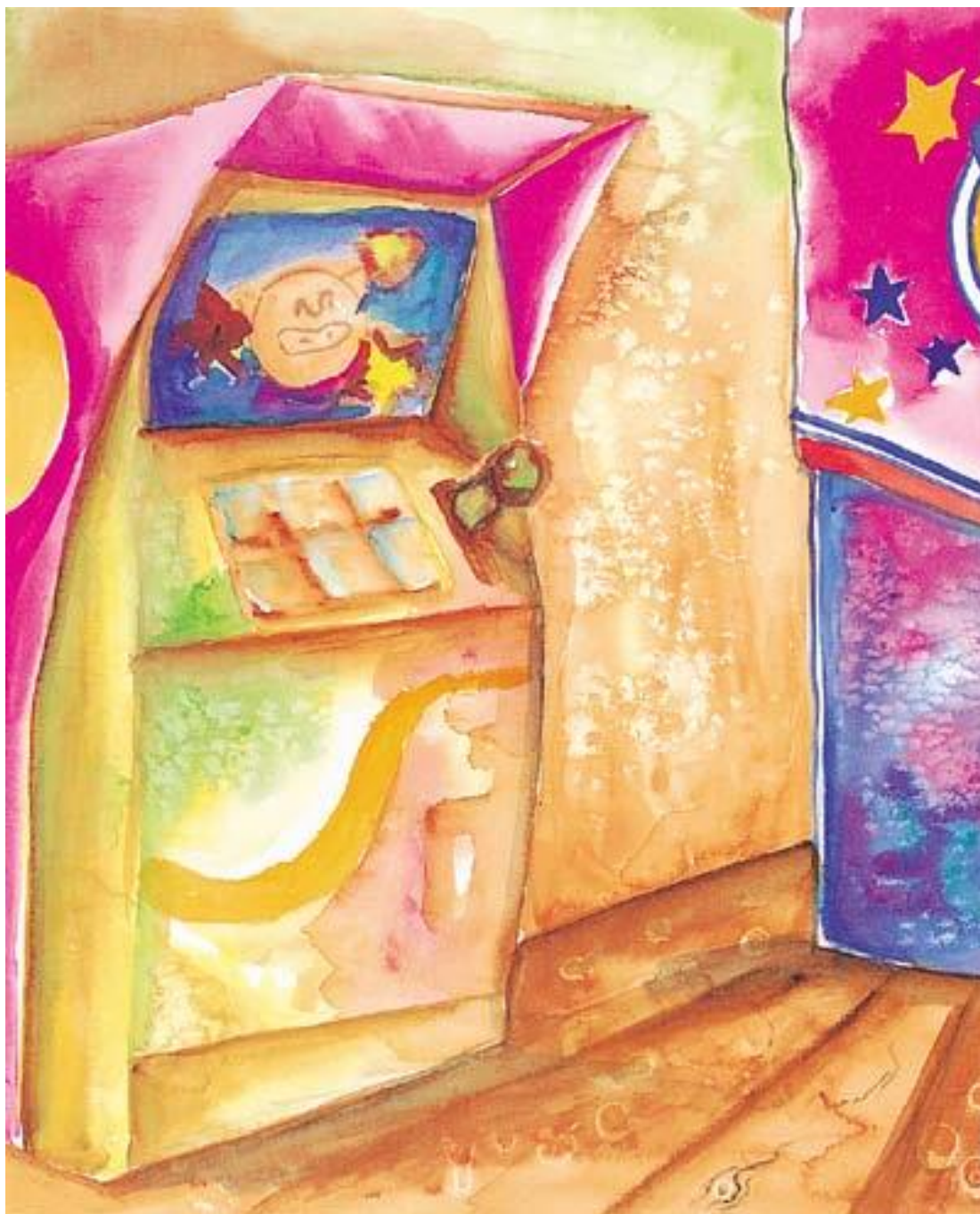


午餐後，小熊約小貓到公園玩耍。



過了一會兒，他們覺得口渴，小熊喝自己帶來的開水，而小貓卻買了汽水喝。





他們在回家路上，經過兔叔叔的貼紙照相店，想了一想，決定拍一張貼紙相片。



他們一起站在鏡子前看看自己的樣子好不好看時，小貓看見自己的牙齒黑黑的，蛀壞得好像「蘋果心」，便大吃一驚。小熊可不同，他的牙齒又健康、又潔白美麗。





小貓想起長頸鹿老師教他們不要隨便吃零食，明白到由於自己常常吃零食，牙齒才會出現黑黑的蛀牙。

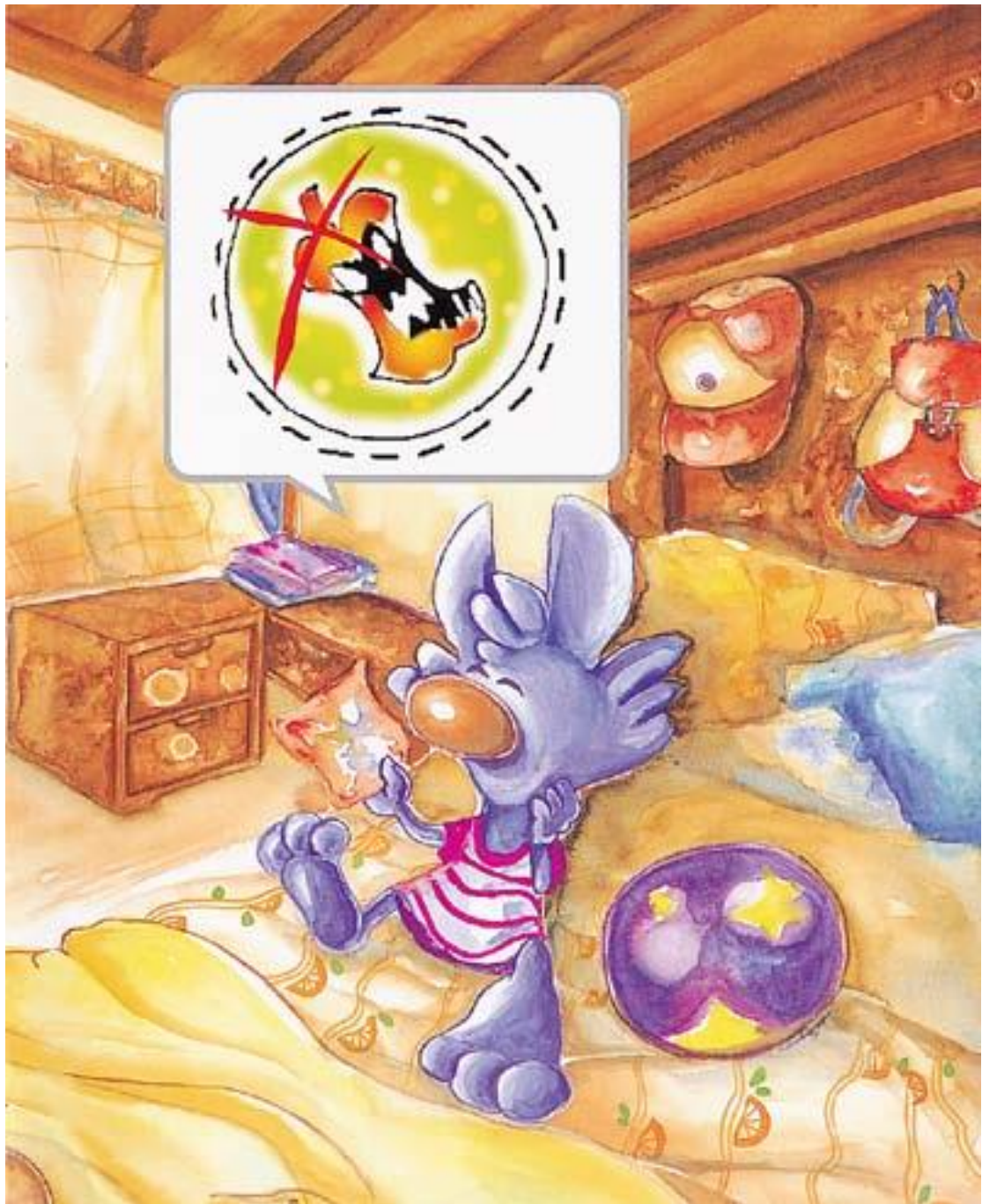


從此，小貓決心不再頻密吃零食，像小熊一樣，好好愛護自己的牙齒。





這時，太陽也快下山了，他們就回家去了。到了吃晚飯時間，小貓很乖地吃完貓媽媽為他預備的晚餐。



小貓還答應媽媽會在早、午、晚三頓正餐時吃飽，不再隨便吃零食。

貓媽媽十分高興，稱讚小貓是個好孩子。



## 思考問題：

1. 長頸鹿老師又教小朋友在兩餐之間感到肚子餓時，可以吃多少次茶點？
2. 小貓的牙齒與小熊的牙齒有甚麼不同？
3. 小貓和小熊的飲食習慣有甚麼不同？
4. 當小貓知道自已的牙齒因為常吃零食而蛀壞了，到晚餐的時候，他答應貓媽媽甚麼事？
5. 如果我們想自己的牙齒美麗，應該怎樣做？

## 答案

1. 吃一次茶點。
2. 小貓的牙齒蛀壞得像「蘋果心」，有黑色的蛀牙，而小熊的牙齒又健康，又潔白美麗。
3. 小貓在早餐、午餐時只敷衍地吃，口渴愛喝汽水，還隨時吃零食。小熊就不同了，他每天聽話地吃媽媽為他預備的早餐和午餐，口渴時喝開水。
4. 小貓答應會在早、午、晚三餐正餐時吃飽肚子，不再吃零食。
5. 應該
  - a. 定時進食早、午、晚三餐
  - b. 盡量在正餐的時候吃飽就足夠
  - c. 在兩餐之間，如果感到肚子餓，才吃一次茶點
  - d. 口渴時，應該喝開水