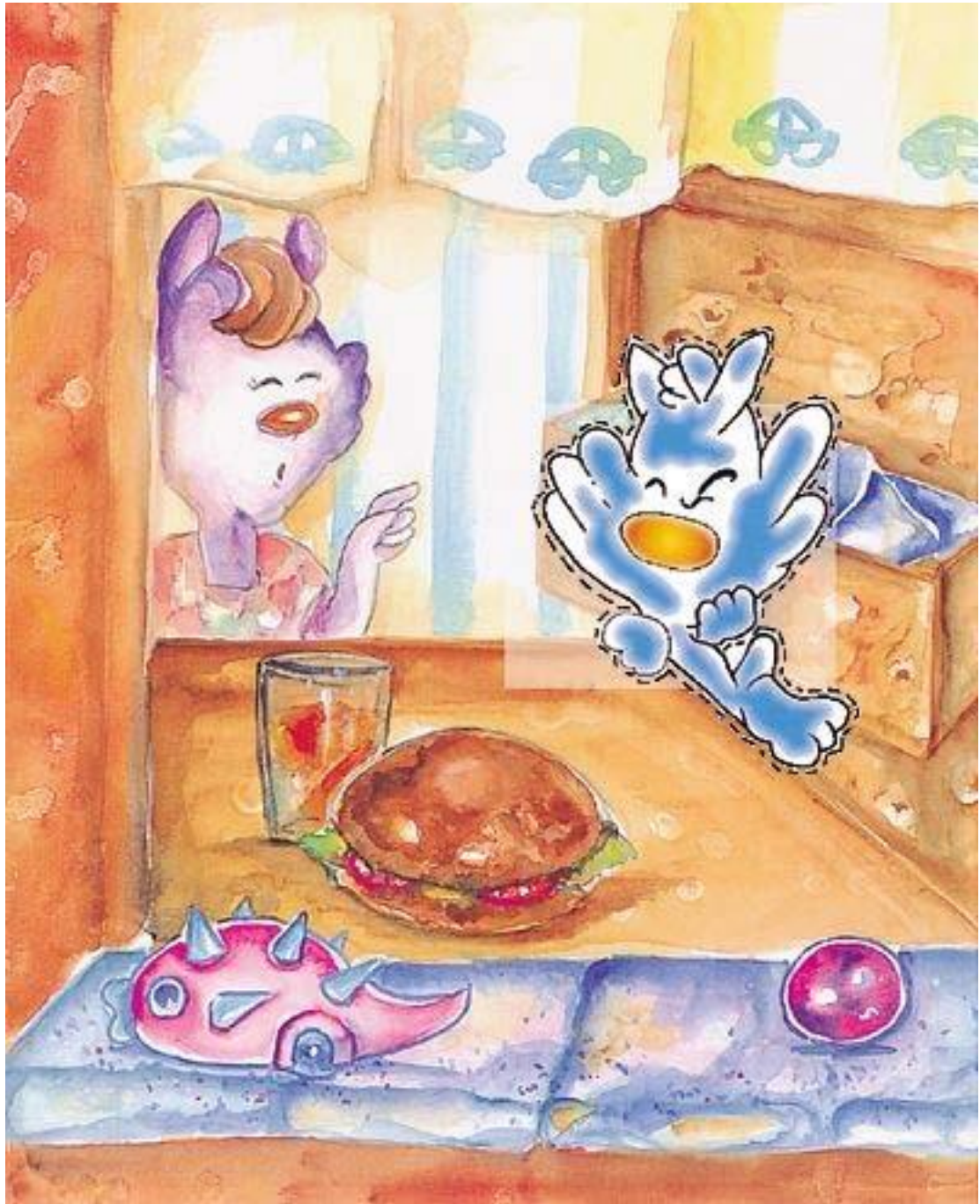




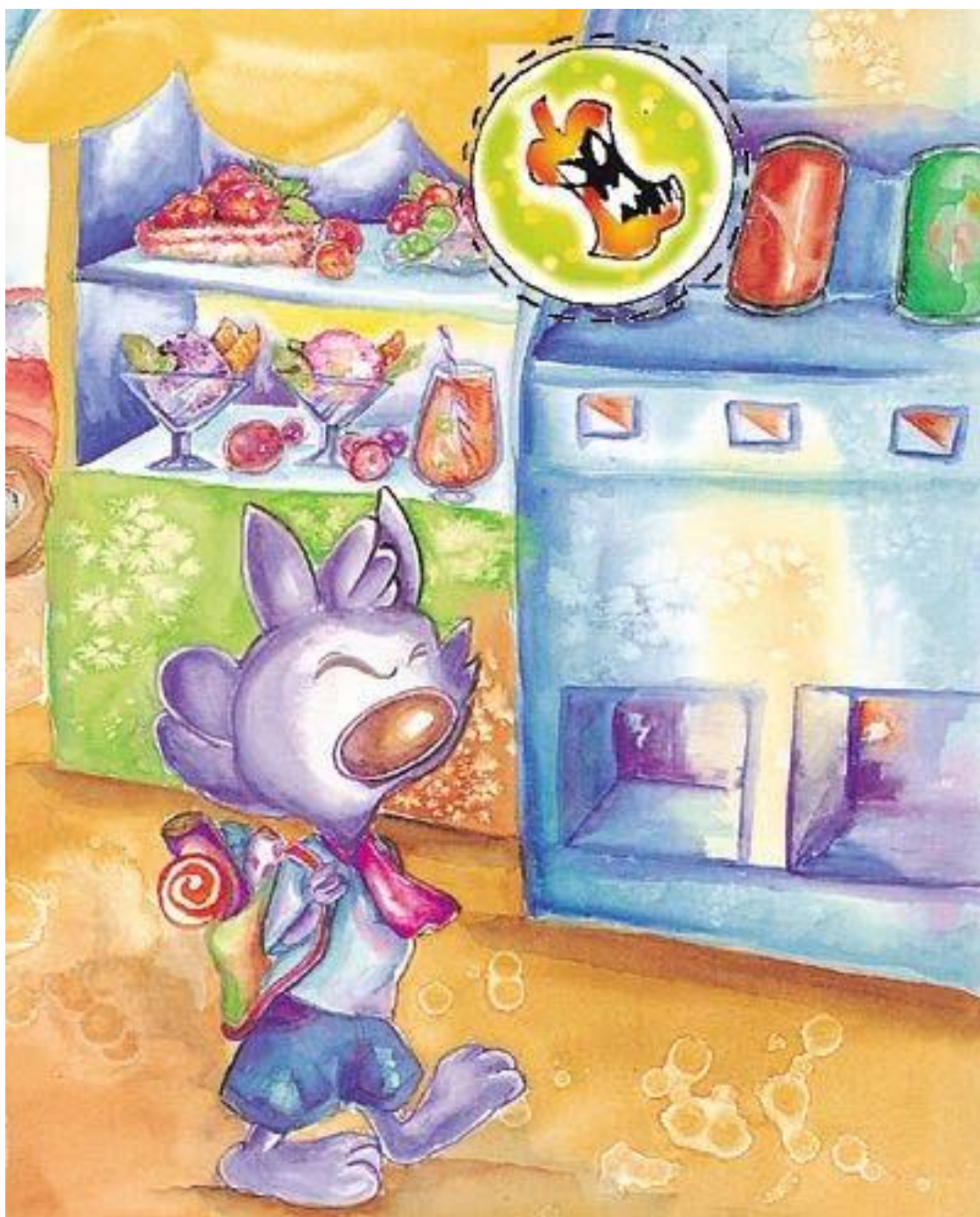
小熊和小猫是邻居又是同学。这天清早起来，猫妈妈和熊妈妈为小猫和小熊预备了丰富的早餐。



小熊听话地吃完妈妈做的早餐。但小猫可不是，他只敷衍地吃了一点点。

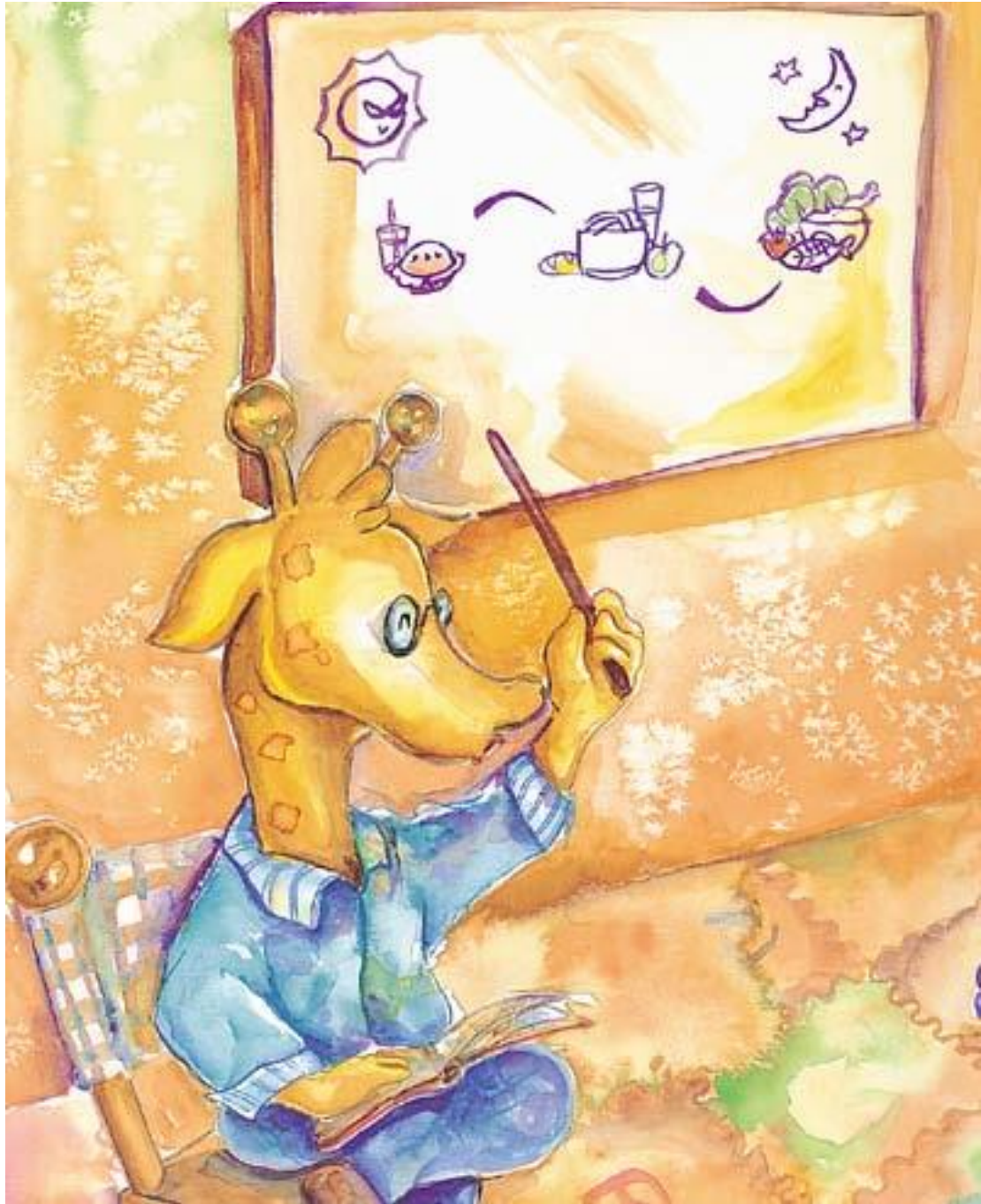


小熊和小猫一起上学。路上，小猫经过很多零食店和自动售卖汽水机，就嚷着要买东西吃。



小熊于是告诉小猫：「妈妈教我不要吃零食，因为吃零食会坏牙齿。」

但小猫没有理会，买了零食，一边吃一边走路到学校。



上课时，长颈鹿老师教同学们要定时吃正餐，即早餐、午餐和晚餐。

这样，身体就能够从食物中吸收丰富的营养，变得更强壮。小猫立刻

举手发问：「如果吃过正餐后，肚子饿了怎么办？」



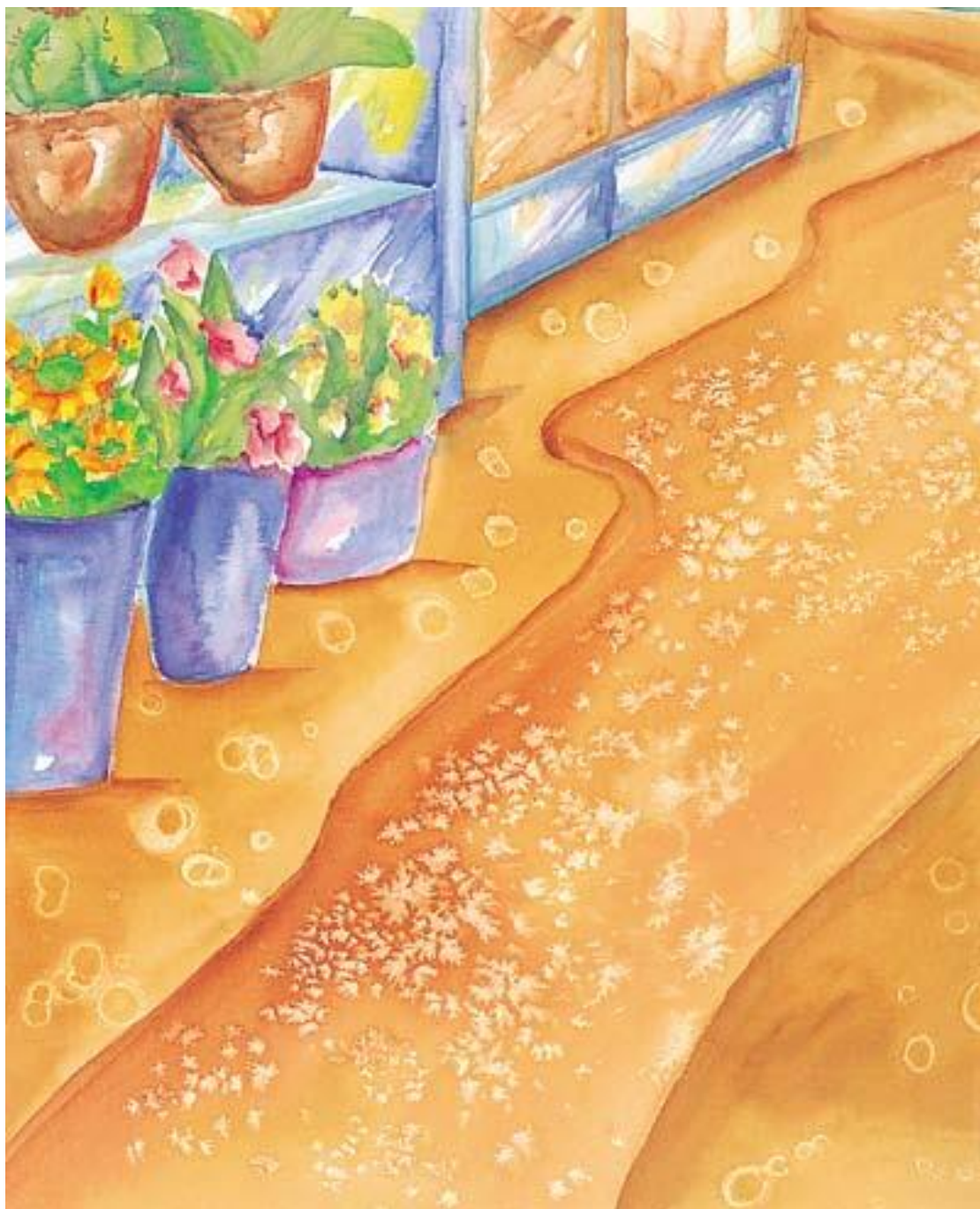
长颈鹿老师回答说：「其实你们应该尽量在正餐时吃饱，这样，在其他时间肚子就不会饿。不过，有时活动多了，会觉得肚子饿，那么，在两餐之间可以吃一次茶点。其他时间，就不要随便吃零食。你们这样做才是爱护自己的牙齿，能令牙齿健康，没有蛀牙。」



接着，他们一起上体育课。下课后，同学们一起享用老师为他们预备的茶点。



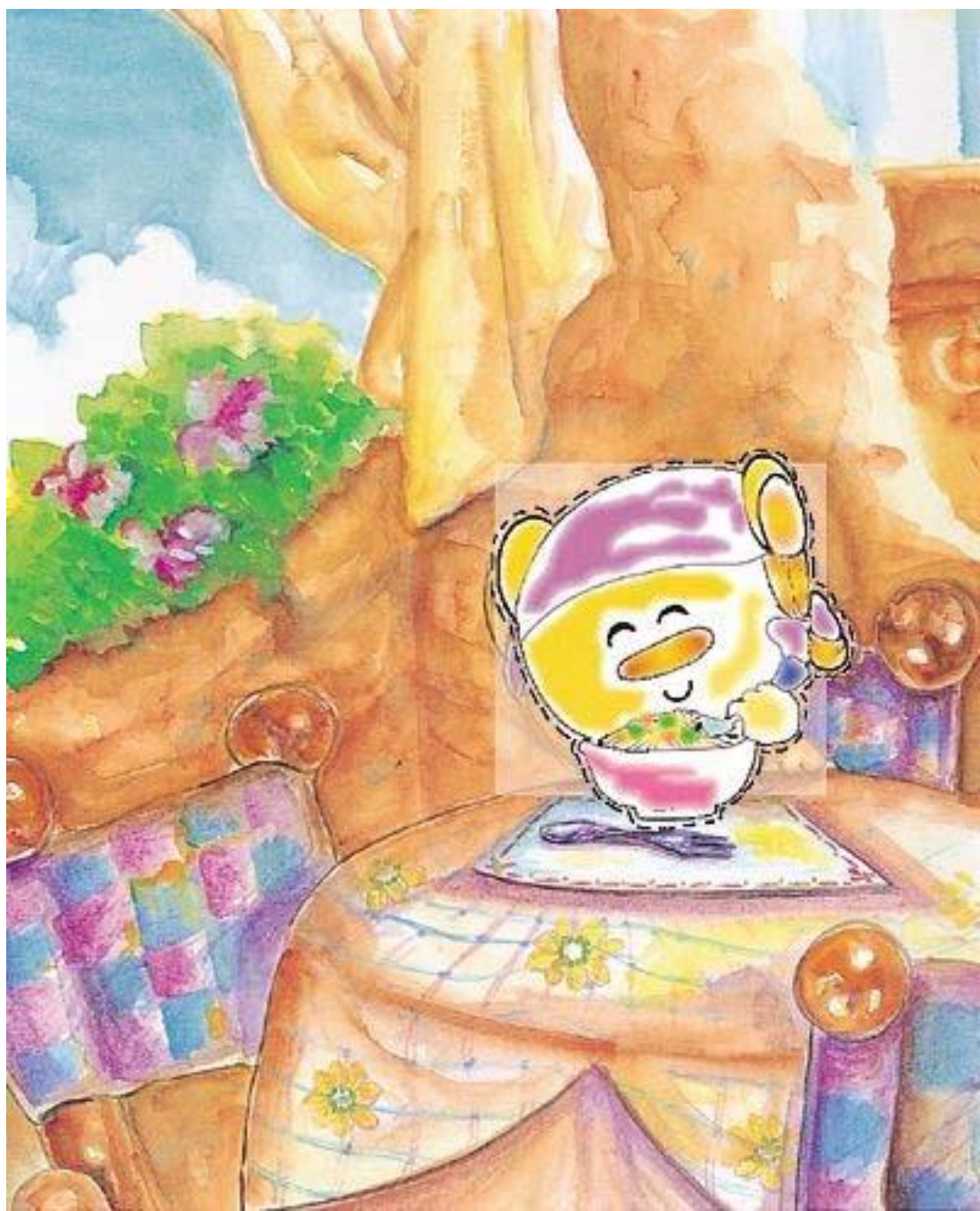
直至放学的铃声响起，小熊和小猫就一起回家。



回家路上，小猫又从书包取出零食吃，还请小熊吃。



小熊记得熊妈妈和长颈鹿老师的教导，于是对小猫说：「谢谢了，我不吃零食。」



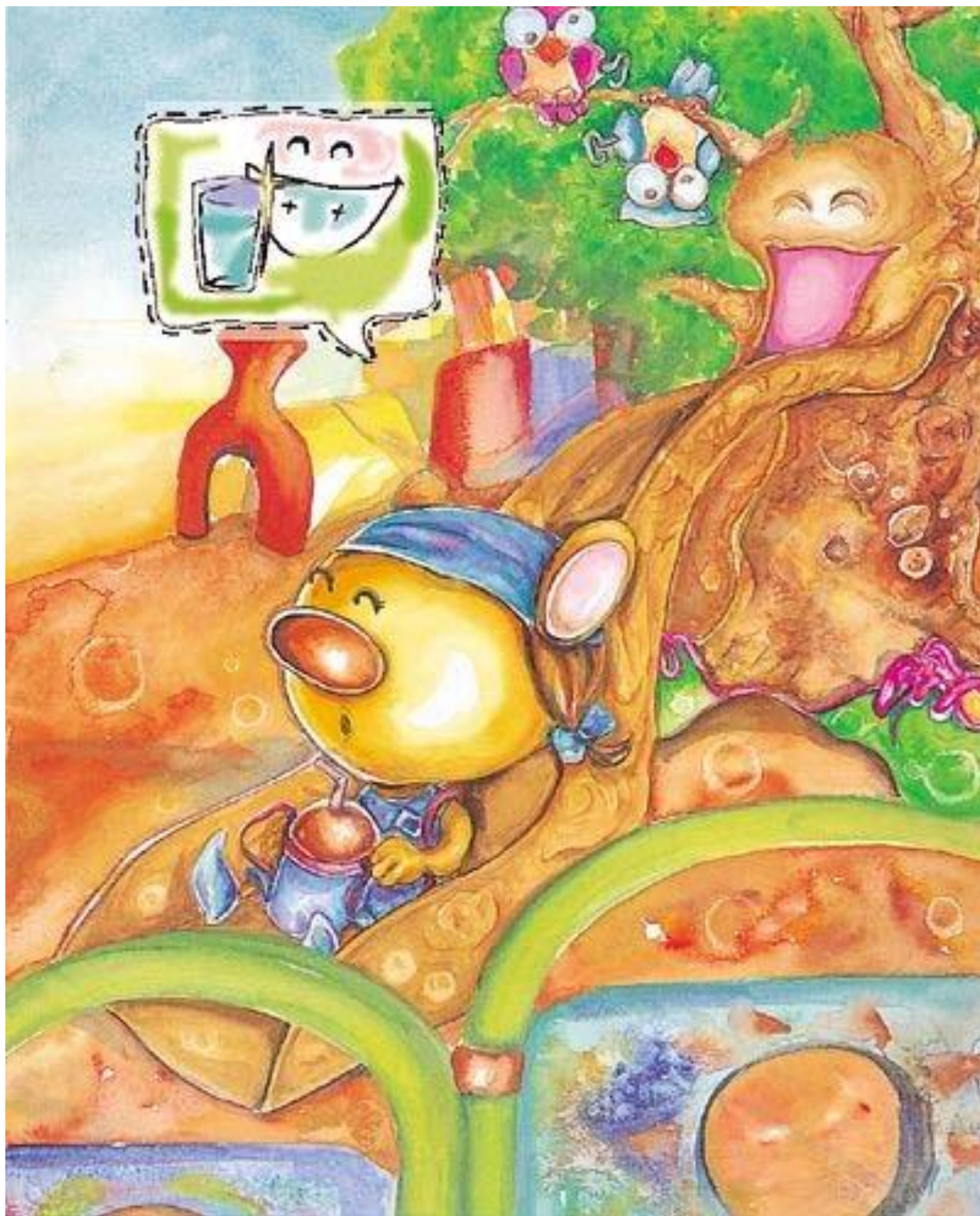
回到家里，小熊很高兴地吃妈妈为他预备的午餐。



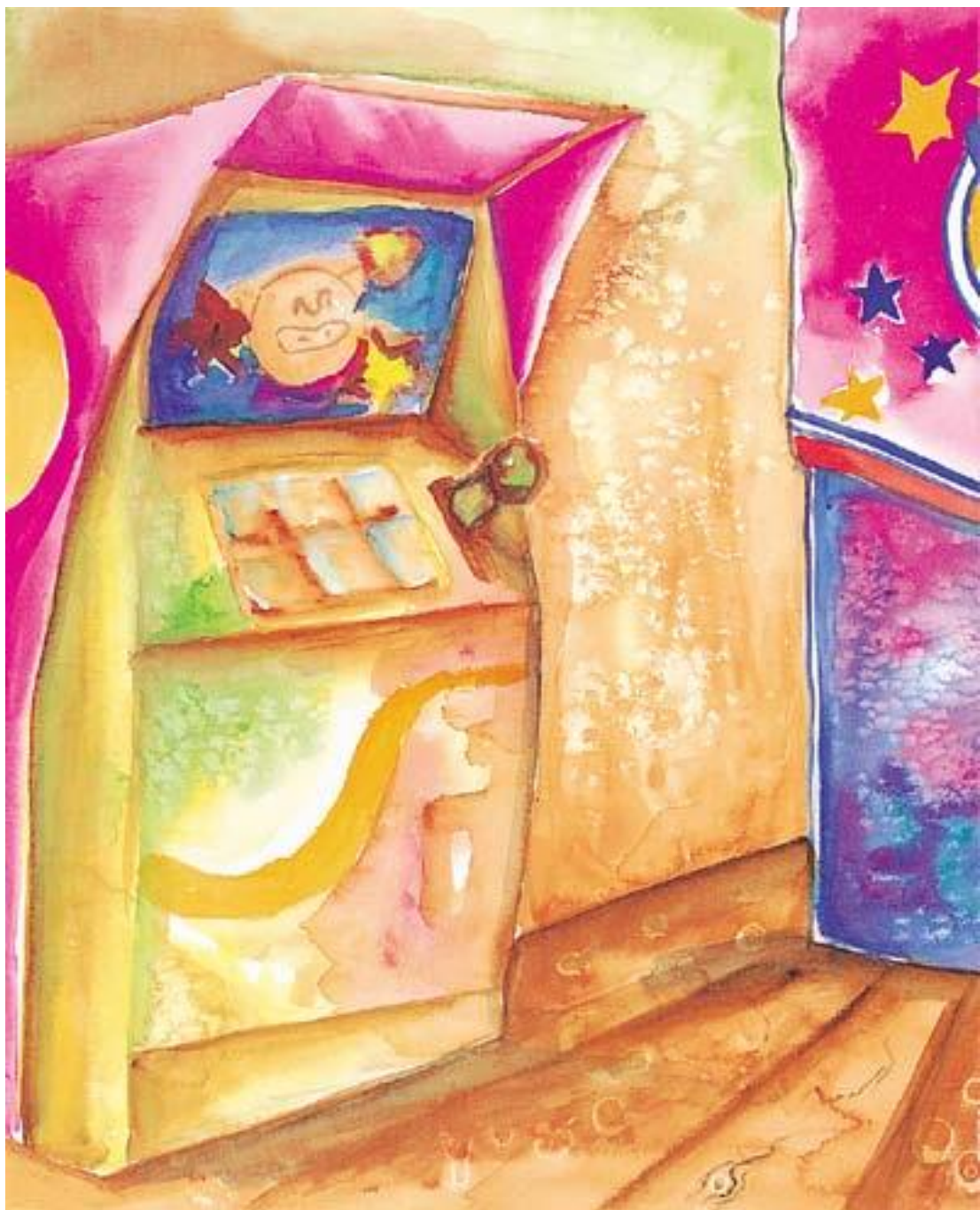
但小猫却因为吃了太多零食，没有胃口，不能吃妈妈弄好的午餐。



午餐后，小熊约小猫到公园玩耍。



过了一会儿，他们觉得口渴，小熊喝自己带来的开水，而小猫却买了汽水喝。



他们在回家路上，经过兔叔叔的贴纸照相店，想了一想，决定拍一张贴纸相片。



他们一起站在镜子前看看自己的样子好不好看时，小猫看见自己的牙齿黑黑的，蛀坏得好像「苹果心」，便大吃一惊。小熊可不同，他的牙齿又健康、又洁白美丽。



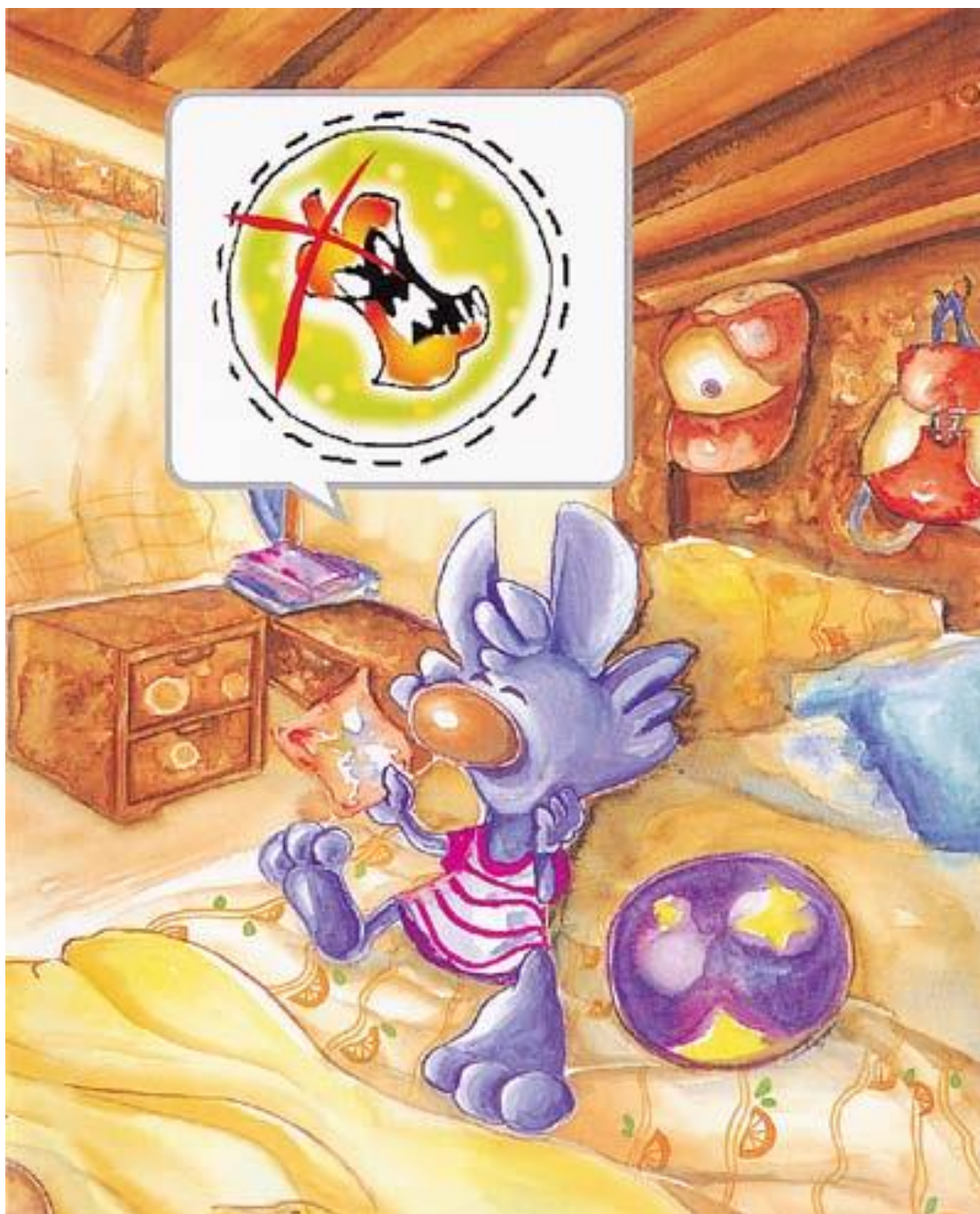
小猫想起长颈鹿老师教他们不要随便吃零食，明白到由于自己常常吃零食，牙齿才会出现黑黑的蛀牙。



从此，小猫决心不再频密吃零食，像小熊一样，好好爱护自己的牙齿。



这时，太阳也快下山了，他们就回家去了。到了吃晚饭时间，小猫很乖地吃完猫妈妈为他预备的晚餐。



小猫还答应妈妈会在早、午、晚三顿正餐时吃饱，不再随便吃零食。

猫妈妈十分高兴，称赞小猫是个好孩子。

思考问题：

1. 长颈鹿老师又教小朋友在两餐之间感到肚子饿时，可以吃多少次茶点？
2. 小猫的牙齿与小熊的牙齿有什么不同？
3. 小猫和小熊的饮食习惯有什么不同？
4. 当小猫知道自己的牙齿因为常吃零食而蛀坏了，到晚餐的时候，他答应猫妈妈什么事？
5. 如果我们想自己的牙齿美丽，应该怎样做？

答案

1. 吃一次茶点。
2. 小猫的牙齿蛀坏得像「苹果心」，有黑色的蛀牙，而小熊的牙齿又健康，又洁白美丽。
3. 小猫在早餐、午餐时只敷衍地吃，口渴爱喝汽水，还随时吃零食。小熊就不同了，他每天听话地吃妈妈为他预备的早餐和午餐，口渴时喝开水。
4. 小猫答应会在早、午、晚三餐正餐时吃饱肚子，不再吃零食。
5. 应该
 - a. 定时进食早、午、晚三餐
 - b. 尽量在正餐的时候吃饱就足够
 - c. 在两餐之间，如果感到肚子饿，才吃一次茶点
 - d. 口渴时，应该喝开水