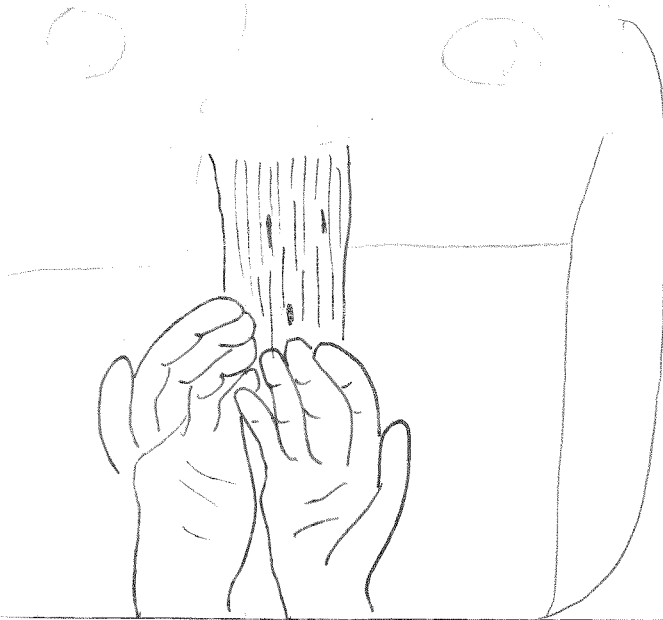
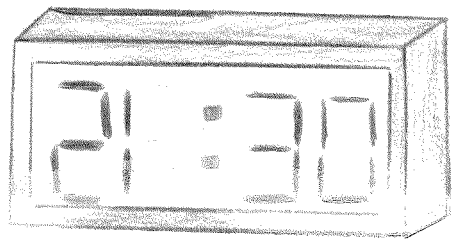
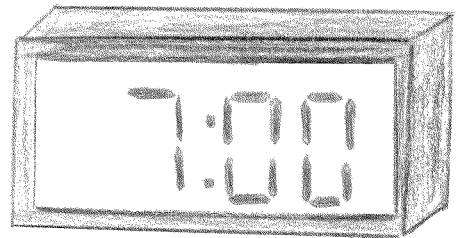
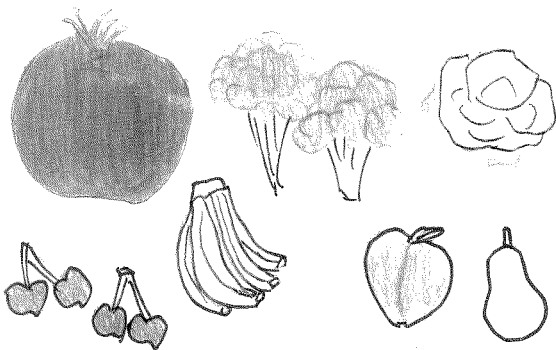


牛奶、芝士和雞蛋都是營養豐富的食物。 ✓

多做運動，可加強心臟及肺部的功能。 ✓



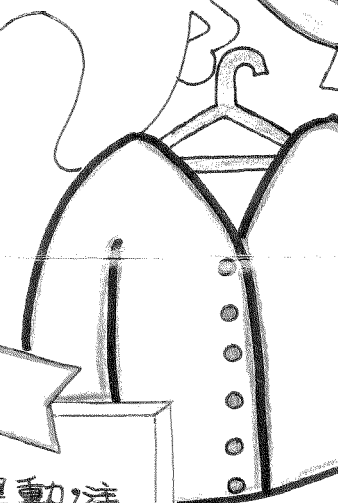
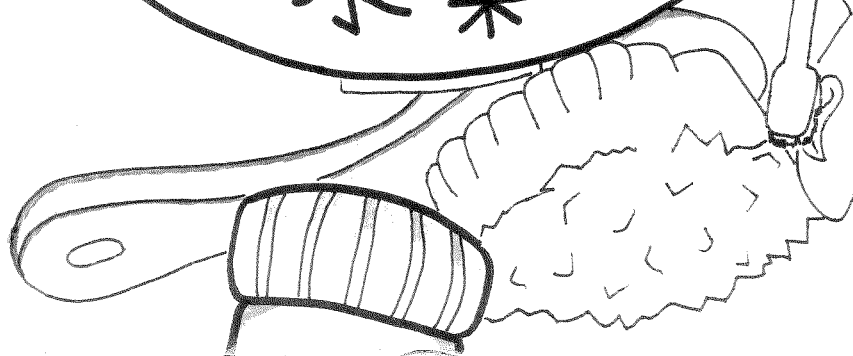
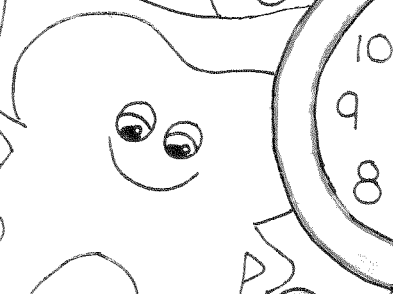
秋天和冬天是流行性感冒的高峯期，更要注重衛生，多洗手，和不要到人多的地方。 ✓



生果和蔬菜含豐富的維他命和纖維。 ✓

每天要有充足的睡眠。 ✓

蘇子穎



談健康

老師教我們要早睡早起，多做運動，注意飲食的營養，才有健康的身體。

保持身體清潔，我們每天要刷牙、洗臉、洗手和洗澡，頭髮要常梳洗，指甲要常修剪，衣物要常換洗。

我們要多吃牛奶、水果等有營養的食物，同時也要注意食物的衛生。

