

赶走坏习惯





小调查

1	你几岁开始刷牙的？
2	你每天刷牙几次？
3	你刚学会刷牙的时候是不是需要爸爸妈妈的提醒？
4	现在你刷牙要不要爸爸妈妈的提醒了呢？
5	现在为什么不用提醒了呢？





诚实也是好习惯！



不挑食!

唉.....

今天的菜我都不爱吃!



我最喜欢吃肉了，
青菜我不要吃!





早睡早起



积极锻炼



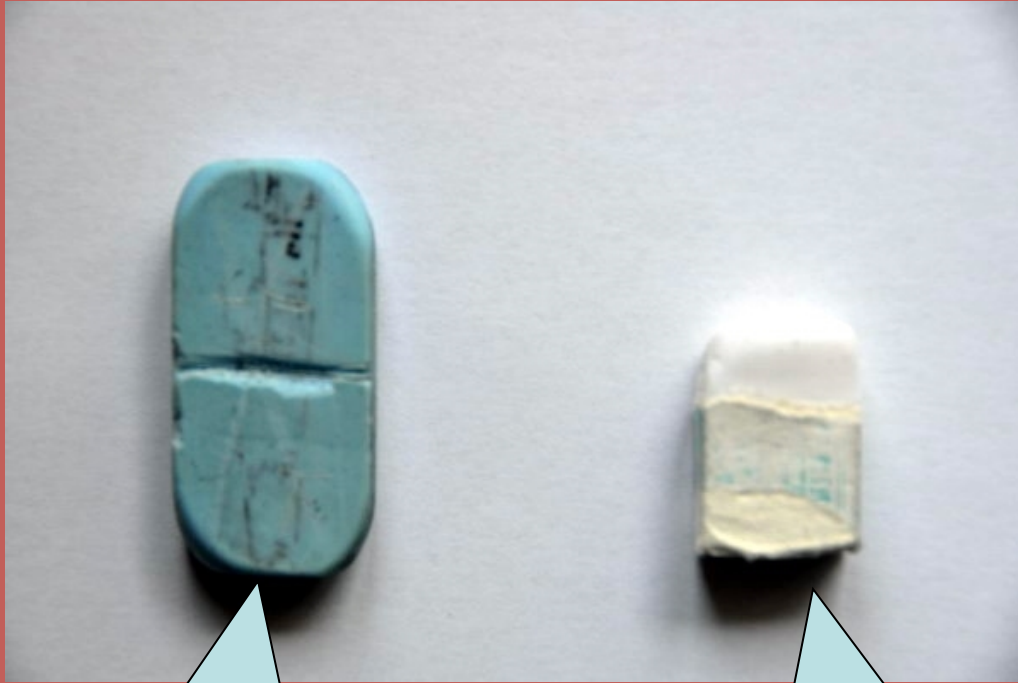


自己的事情自己做





爱惜学习用品



我的小主人叫小明，刚跟随他才2天，我已经伤痕累累了，他一直用指甲掐我。还用铅笔在我身上划。昨天，还差点把我掰成了两半。

我的小主人叫小红，我跟他好常时间了，本来胖胖的身体已经在帮助小主人纠正错误的过程中慢慢变小，可是，我还是那样的干净，那样的光滑。





- 垃圾食物之4大危机

- 危机1 吃肥与痴肥

- 举例来说，油炸日式甜甜圈平均热量高达**350~450**大卡，每天多吃**1**个甜甜圈当零食，而没有将多余热量消耗，每周可以增加**0.5**公斤，**1**个月就会胖**2**公斤，真是典型的“多吃甜甜圈，身体多一圈”。研究指出，爱吃高油、高糖食物的孩子，发生学习障碍的相对危险是饮食健康孩子的**3~4**倍多；长期的营养不均衡，会影响智力与脑力。年轻时吃太多的盐分，日积月累下，年纪大之后，脑袋容易变得不太灵光，认知能力也会逐渐变差，并与高血压及骨质疏松症都有关系。

- 危机2 易导致慢性疾病与癌症

- 研究显示，以肉类为主的西式饮食会提高罹患大肠癌的机会，红肉或加工肉类及很少摄取纤维的饮食，也亦致病。动物实验发现，腌制类食品可能因含有亚硝酸胺，可能促进细胞病变。动物性脂肪经油炸容易产生致癌物质，**1**公斤烤肉相当于**600**只香烟的致癌量；**1**支烤鸡腿约**80**只香烟。再者，长时间高油脂、高热量摄取，也会增加心血管疾病、动脉硬化、脂肪肝与中风等慢性疾病的危险，不得不小心。

- 危机3 缺乏营养素造成营养不均

- 甜食或零食容易有饱腹感而影响正餐的摄取，容易造成营养不均衡。可乐汽水含磷酸、碳酸，也会影响身体对钙质的吸收，并容易造成骨质流失。

- 危机4 可能影响情绪

- 研究指出，爱睡懒觉和爱吃垃圾食物容易有暴力倾向，因垃圾食物会使血液中维生素和矿物质浓度降低，进而影响大脑功能和各种神经传导物质的分泌。





以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/275032320110011132>