

神奇家族

水果入饌



有一天，
檸檬弟弟在客廳裡一臉惆悵地踱步。

1

弟弟，
幹嗎愁眉苦臉的？



2

最近有同學每天下課後
都以炸雞腿和甜品作下
午茶，大家都很擔心他
的健康。

不如建議他以水果作茶點吧。
水果有益健康，又可預防疾病。
果皮還有豐富植物纖維，
可保腸道健康。



3

是啊，水果還有不同顏色
和香味，可搭配出多種食
品，例如水果沙律和雜果
果凍；跟親朋分享，樂趣
更多！



4

吃水果是一件很開心的事情呢！
所以說，「點只水果咁簡單」！
記得每天都要吃最少兩份水果啊！

