

癌魔王來襲



主題1：癌魔王的來襲

宣導重點：認識全食物小精靈

考考你，看到了什麼？

Q1：愷兒小王子正在舉辦生日派對，他們準備了些什麼食物？

Ans：熱狗、爆米花、棒棒糖、霜淇淋、可樂

補充說明：這些都是高油高糖的食物，沒有什麼營養價值，只會讓你長胖，不會幫助你變健康。

Q2：愷兒小王子的家人為什麼會被癌魔王給抓走呢？

Ans：因為他們吃了很多不健康的食物又沒有吃沙拉

Q3：剛才在他們大家都不想吃的沙拉裡面出現了什麼小精靈呢？

Ans：全食物小精靈

補充說明：坊間的沙拉內容物大多屬於蔬菜類或水果類，裡面除了有全食物小精靈膳食纖維，幫助你預防便秘之外，還有其他幫助你提高免疫力的營養素，如：植化素、維生素B群和礦物質。

Q4：愷兒小王子剛剛為了躲避癌魔王的攻擊，做了什麼事情呢？

Ans：喝2000C.C的白開水

補充說明：人的身體需要白開水，它除了讓你的皮膚看起來有光澤之外，最主要的功能是身體的任何循環系統都需要它，消化吸收系統需要、血液系統也是需要，所以我們口渴的時候，記得要喝白開水，一天至少要喝到8杯水(一杯240C.C)。