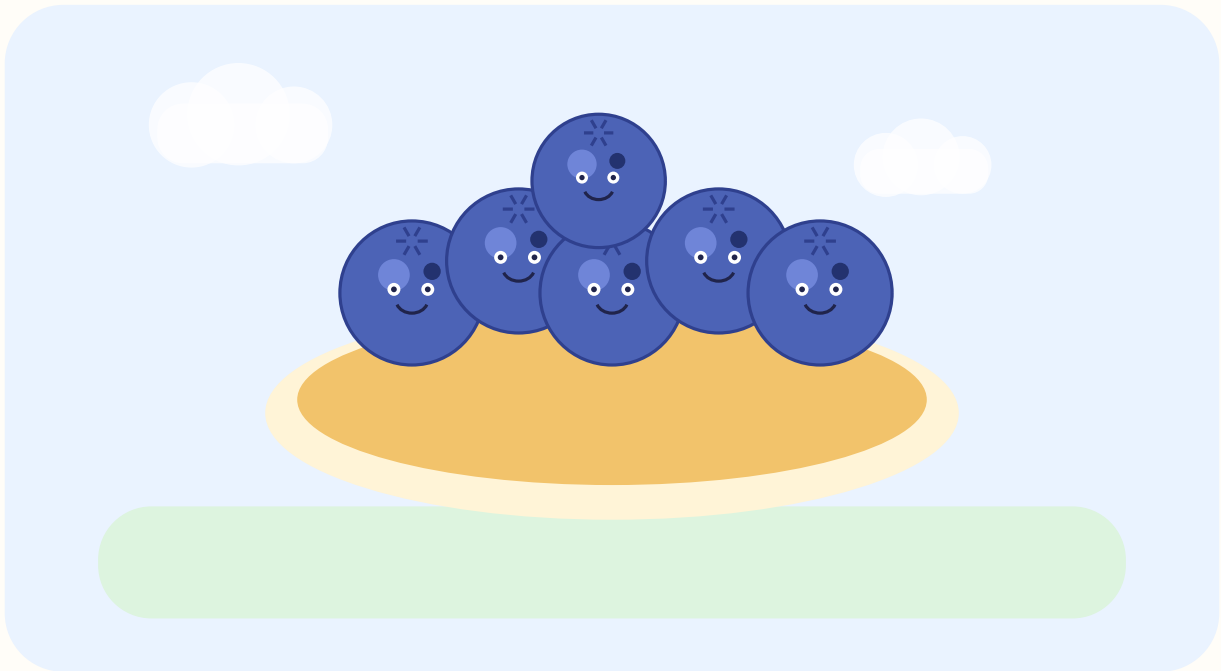
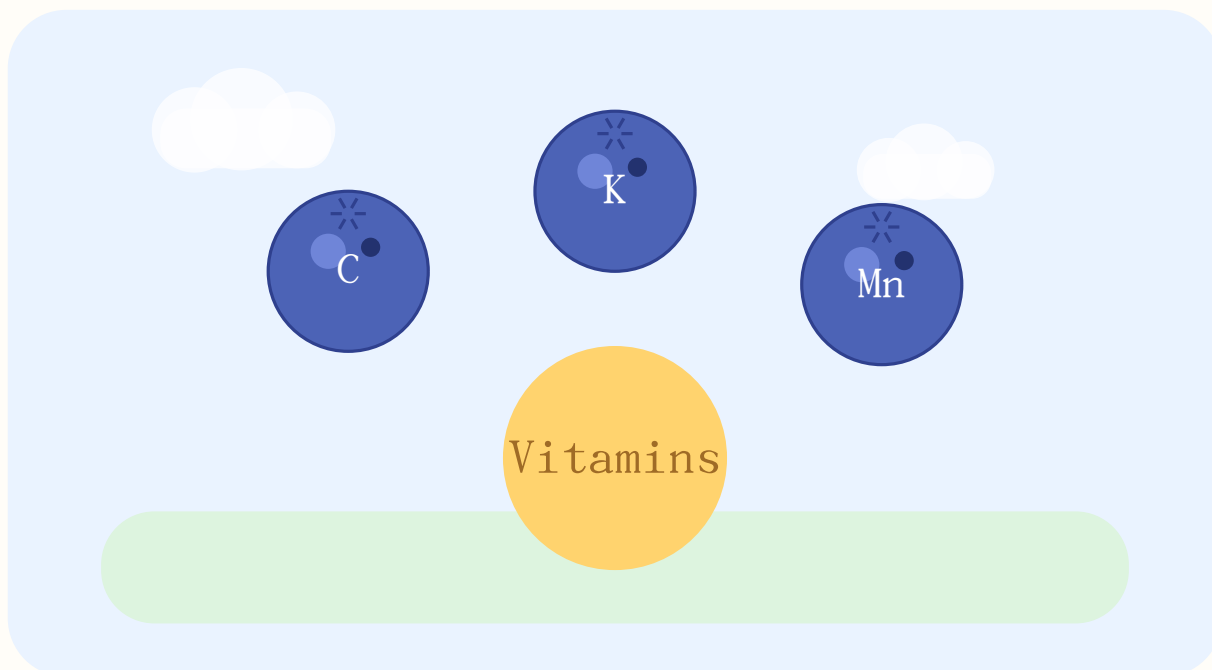




Blueberries are tiny blue treasures.

蓝莓小小一颗，圆圆的、蓝紫色，就像藏在手心里的小宝石。它们味道酸酸甜甜，是一种很适合当点心的水果。

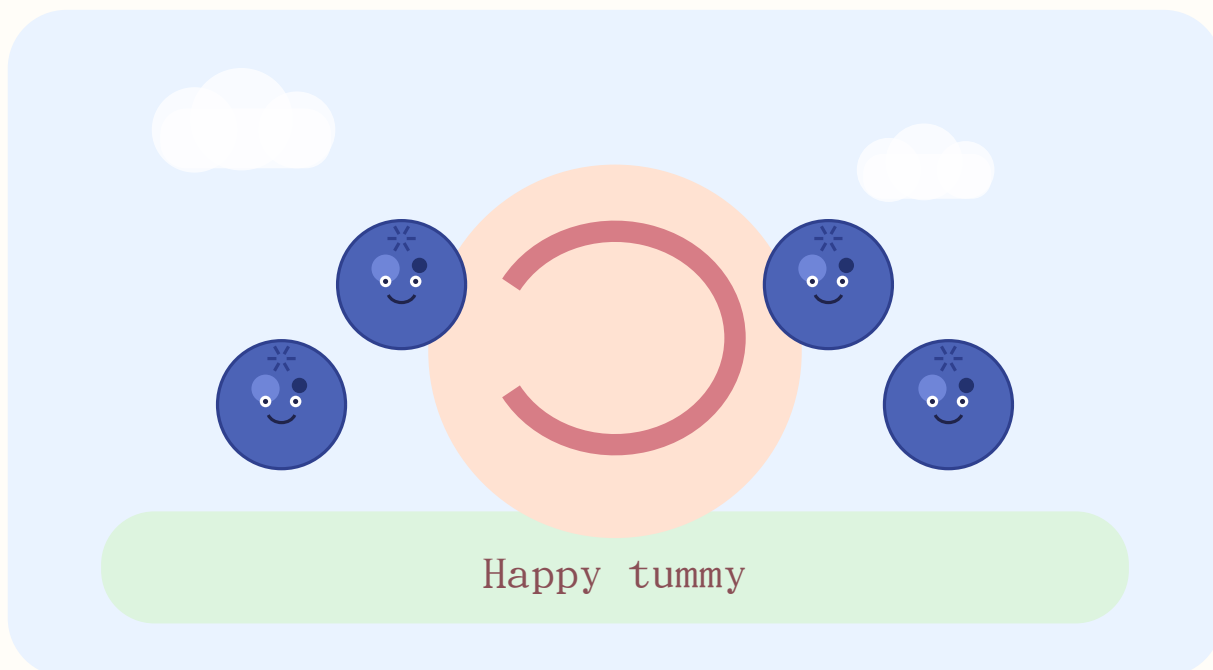
亲子提问：你觉得蓝莓像天空、海洋，还是一颗小星球？



They bring vitamins to our body.

蓝莓里有维生素C、维生素K和一些矿物质。它们像小帮手一样，帮助身体每天好好工作。

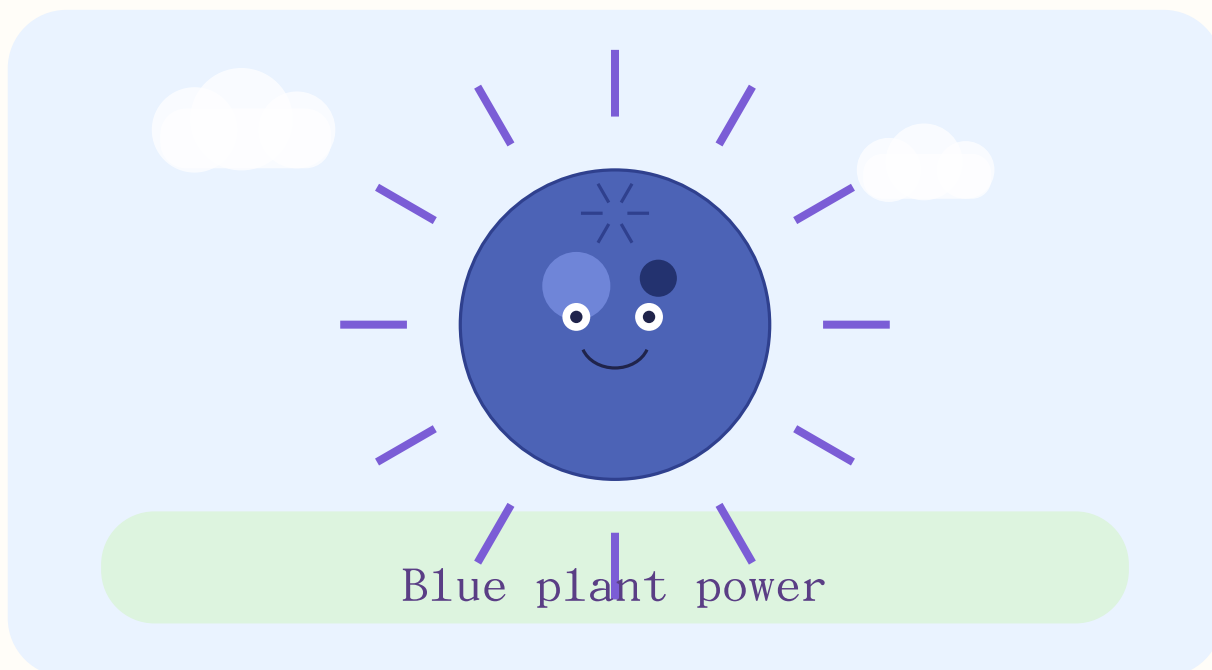
亲子提问：你还知道哪些水果也有很多维生素？



Blueberries help our tummy feel happy.

蓝莓含有膳食纤维。纤维就像肚子里的小扫帚，帮助食物顺顺地往前走，让小肚子更舒服。

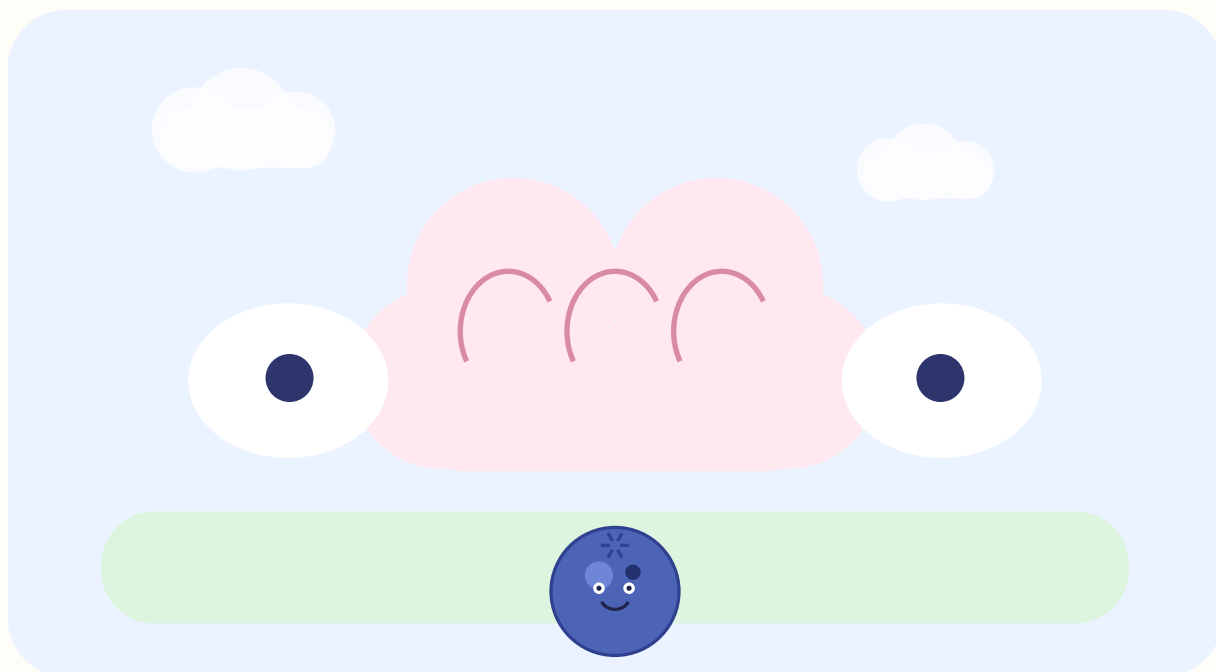
亲子提问：吃完水果后，你的小肚子有什么感觉？



The blue color comes from plant power.

蓝莓的蓝紫色来自一种植物小力量，叫花青素。它像给蓝莓穿上的蓝色外衣，也帮助我们吃到更多天然颜色。

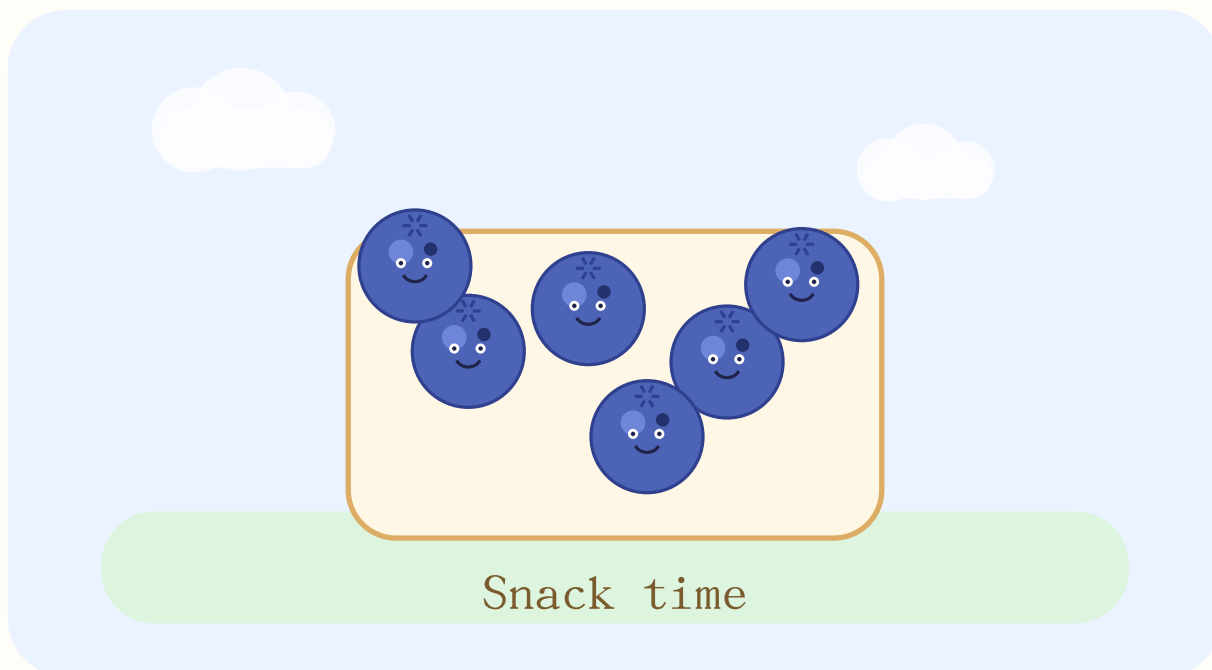
亲子提问：今天你吃过哪些颜色的食物？



Blueberries may help our eyes and brain.

蓝莓不是魔法药，但它们是健康饮食的一部分。多吃不同颜色的水果和蔬菜，能帮助眼睛、脑袋和身体一起长大。

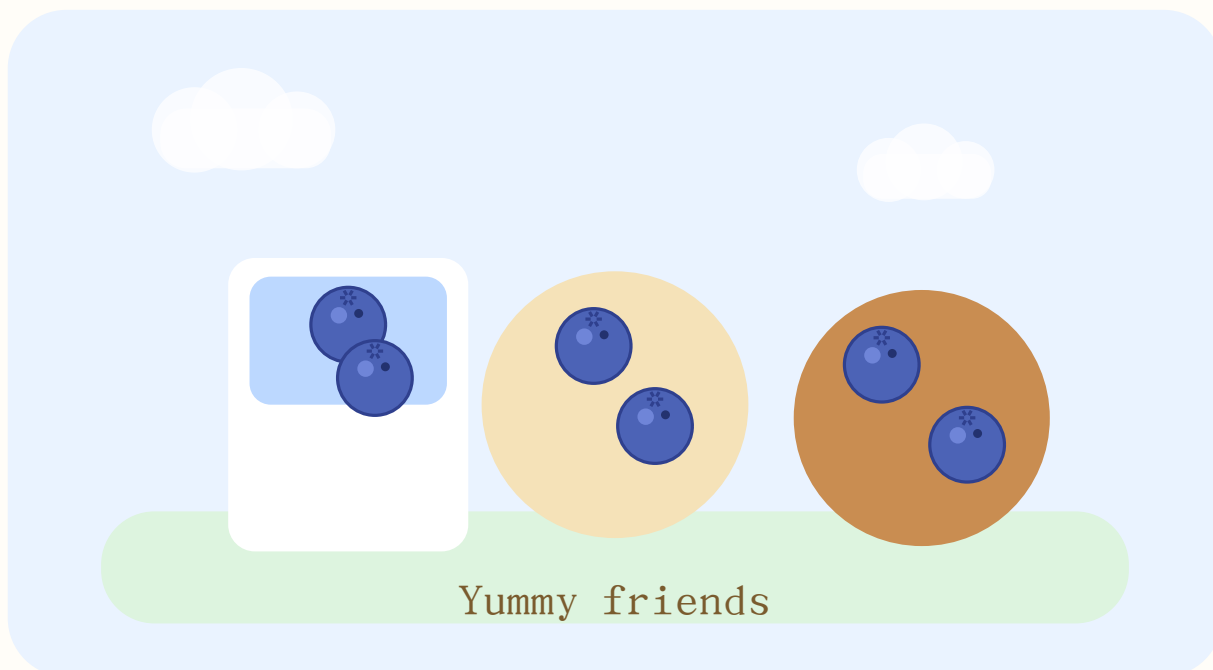
亲子提问：你的眼睛今天看到了什么有趣的东西？



They are a sweet snack with little mess.

蓝莓不用削皮，也不用切开。洗干净后，一口一颗，很适合作为放学后的点心。

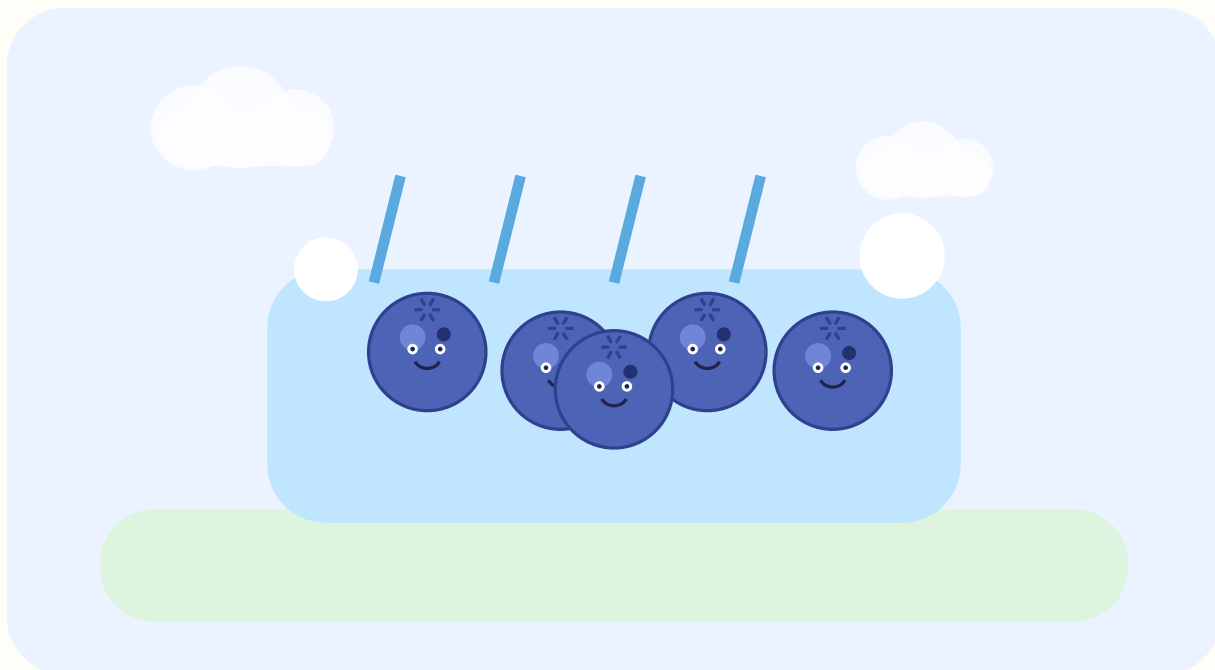
亲子提问：你喜欢把蓝莓直接吃，还是放进酸奶里？



Blueberries can join many yummy foods.

蓝莓可以和燕麦、酸奶、面包、松饼一起做朋友。换一种吃法，早餐和点心都会更有趣。

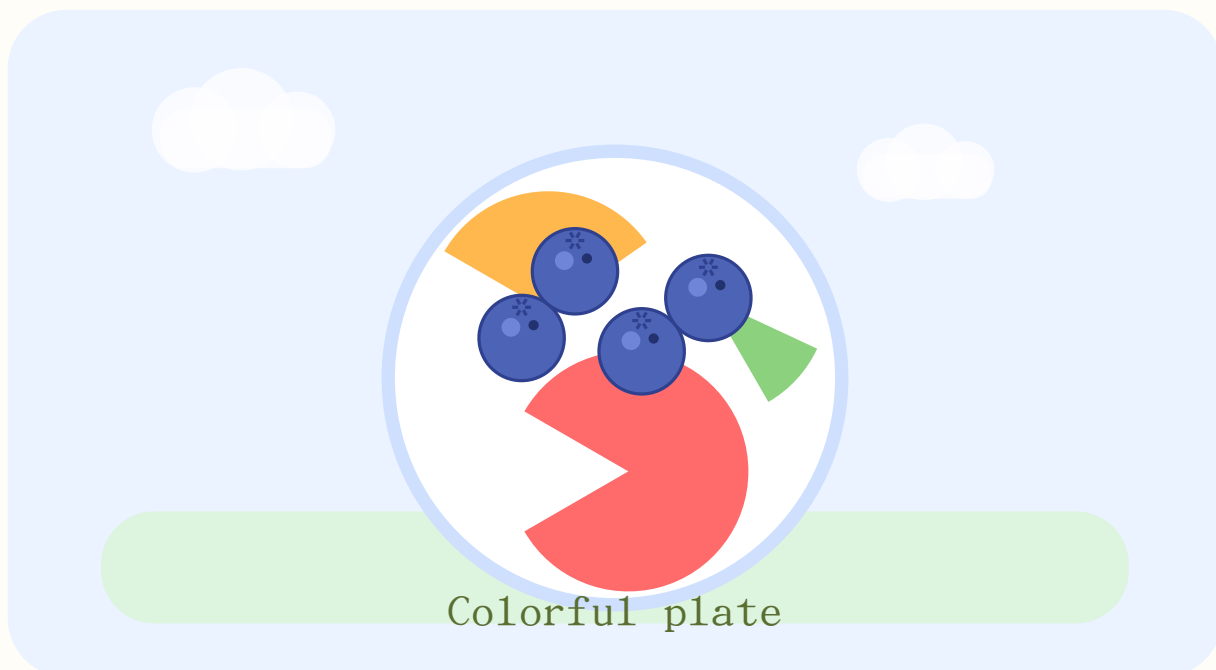
亲子提问：如果让你发明一种蓝莓点心，你会做什么？



Wash them first, then eat slowly.

吃蓝莓前要先洗一洗。小朋友吃的时候不要一大把塞进嘴里，慢慢嚼，才更安全、更好吃。

亲子提问：为什么吃东西要慢慢嚼呢？



A colorful plate makes us strong.

蓝莓很好，但身体喜欢很多种食物。蓝莓、苹果、胡萝卜、鸡蛋、米饭和牛奶，一起组成彩虹一样的健康餐盘。

亲子提问：你的彩虹餐盘里，今天想放什么？