



Can kids eat chili peppers?

小朋友可以吃辣椒吗？

Simple English

Kids can try some peppers,
but they should start
carefully.

中文解释

小朋友不是完全不能吃辣椒，但要慢慢来、少量试，而且最好先问问大人。每个孩子的接受能力都不一样。

亲子提问

你见过哪些颜色的辣椒？



Start with sweet peppers.

先从甜椒开始

Simple English

**Bell peppers are colorful,
crunchy, and not spicy.**

中文解释

彩椒、甜椒通常不辣，颜色又漂亮，
很适合小朋友先认识。红的、黄的、
绿的都可以做成小块来尝尝。

亲子提问

如果让你先选一种，你想吃红甜椒还
是黄甜椒？



Mild peppers are better.

微微辣会更合适

Simple English

Choose mild peppers, and try
only a tiny bite first.

中文解释

如果想尝一点点辣味，可以选很温和的辣椒，而且先吃一小口就好。不要一下子吃很多，也不要追着辣味比赛。

亲子提问

你觉得“先吃一小口”是个好办法吗？为什么？



Very hot peppers are not for kids.

特别辣的辣椒先不要吃

Simple English

Very hot peppers can hurt
your mouth and tummy.

中文解释

有些辣椒非常辣，会让嘴巴火辣辣，
肚子也不舒服。像特别红、特别皱、
闻起来很冲的辣椒，小朋友先不要尝

。

亲子提问

如果一种辣椒让人一看就很辣，你会
怎么做？



Ask an adult first.

先问大人最安全

Simple English

**Parents and doctors can help
choose safe foods for kids.**

中文解释

如果你不知道某种辣椒能不能吃，可以先问爸爸妈妈，或者听医生、营养老师的建议。安全比好奇更重要。

亲子提问

遇到不确定的食物时，你会先问谁？



Eat peppers with other foods.

配着别的食物一起吃

Simple English

**Peppers are easier to try
with rice, eggs, or
vegetables.**

中文解释

辣椒不是单独大口吃的食物。把它切成小小块，跟米饭、鸡蛋、面条或蔬菜一起吃，会更容易接受。

亲子提问

你觉得辣椒和什么一起吃会更好吃？



Know the pepper team.

认识辣椒的“温度队”

Simple English

Some peppers are gentle, and
some are fiery hot.

中文解释

辣椒就像有不同的“温度”。甜椒最温和，微辣椒要小心试，超辣椒就像会喷火一样，小朋友先远远看看就好。

亲子提问

你能把“温和”和“超辣”分开吗？



Listen to your body.

要听身体的话

Simple English

**If it feels too hot, stop
and tell an adult right
away.**

中文解释

如果嘴巴辣得难受、肚子不舒服，马上停下来，并告诉大人。适合自己的食物，才是最好的食物。

亲子提问

如果你觉得太辣了，你会怎么说？