

呷對

呷欸

巧！



作者：李育嫻、楊沛庭



# 閱讀前須知

繪本內容由左至右、由上至下閱讀。  
閱讀中途遇到QR CODE時，  
請拿起手機掃描QR CODE進入關卡，  
所有關卡皆使用手機，且須拿直立進行操作，  
完成關卡後再回來繼續閱讀繪本劇情唷！







早晨，阿鳳坐在沙發上滑著手機





有位朋友在LIME群組上轉傳一篇  
「米酒每天一杯，補氣又顧筋骨！」





阿鳳的合理推斷

這麼神奇喔……那我多喝一點，應該更補吧～



保庇我～行大運～



結果一補…

就不小心喝掉半瓶米酒！？





就在這時……

母湯喔！！妳這樣喝下去會出代誌啦！



可可居然開口說人話！？





阿鳳還來不及驚訝，就整個人昏倒在沙發上。



可可急得不行，決定找對面鄰居幫幫忙

(走出)





蝦咪代誌啊～

?

!

~~~~~

可可喵喵叫個不停，一直到鄰居走出來看到對面門內的阿鳳



阿鳳！  
妳怎麼  
喝成這樣啦！

搖晃

搖晃

米酒





於是鄰居打了119  
把神智不清的阿鳳送到醫院

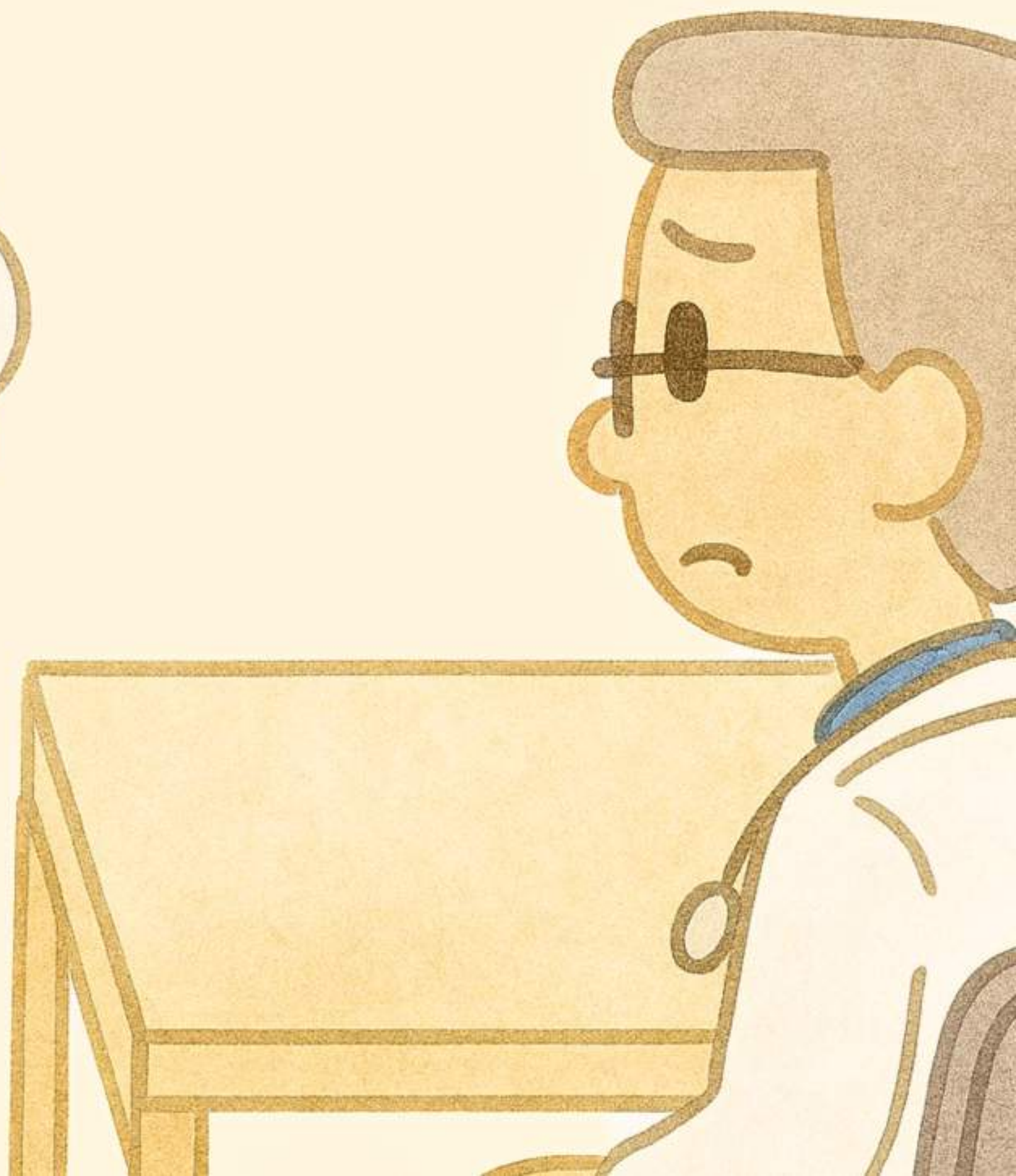


妳這不是喝醉，是快中毒了耶！  
到底為什麼要喝那麼多？





LIME說的啊～喝米酒補氣顧筋骨  
我想說多喝一點更有用嘛……





明天記得來回診！  
順便做健康檢查～

(( ))

網路講的不能全信啦！  
妳要先查清楚有沒有根據，  
不然亂呷真會出代誌！



這次真的嚇到了……





所以我說，第一步就是要學會分辨真假資訊喵！



奇怪……？我是酒醉還沒醒嗎？



## 破解流言三步驟

第一步：這個資訊有沒有作者？作者的背景？

第二步：這個資訊是什麼時候的？

第三步：不確定的資訊不要以訛傳訛！



好好記住這三點之後  
就拿起手機掃描一下左邊這個吧！  
準備開始第一關了喵～祝你好運

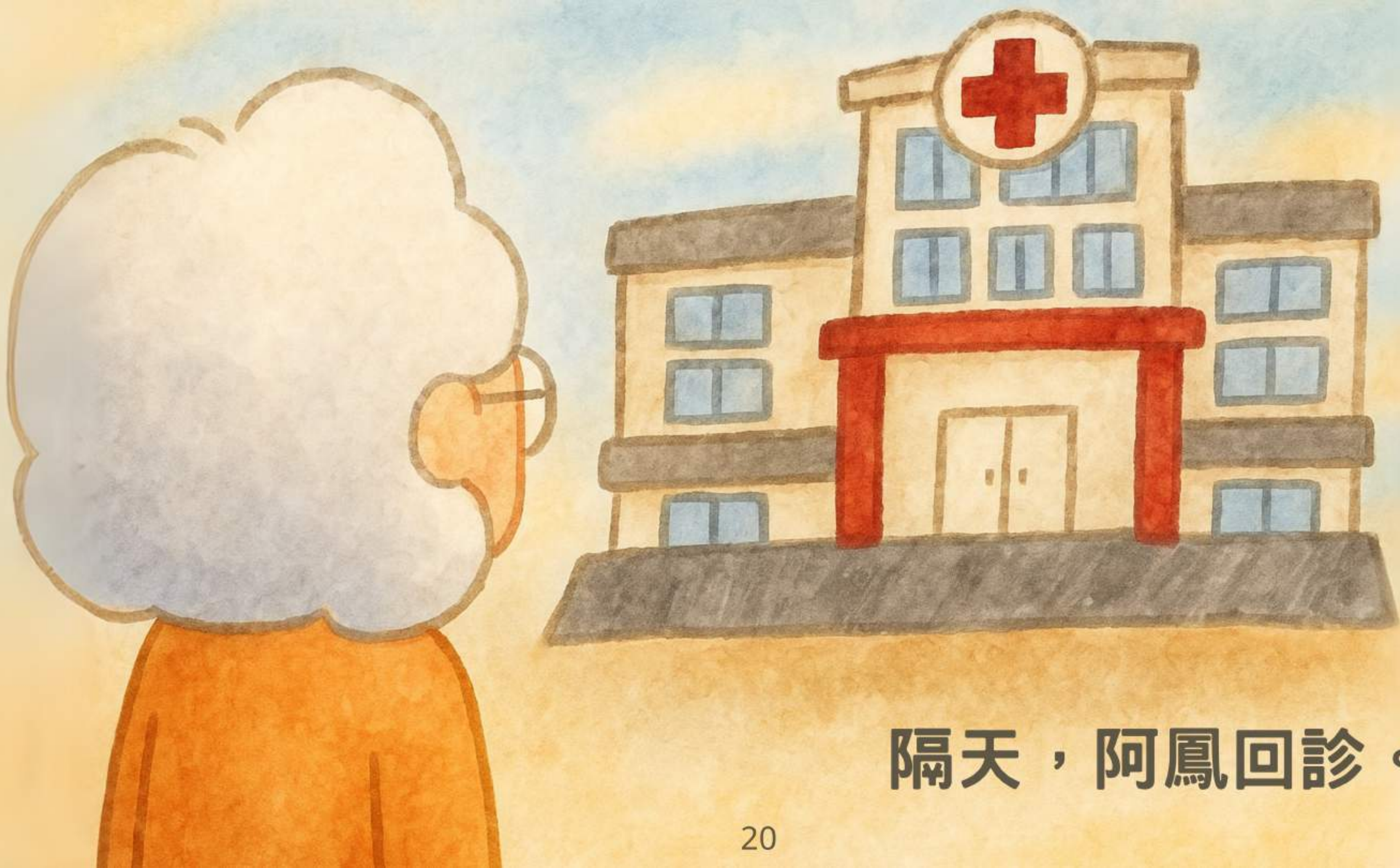






“好啦…下次不敢了，  
妳講的  
比我那些朋友還有道理……”





隔天，阿鳳回診。



阿鳳，身體肝指數有點高喔。妳平常都吃些什麼？



第二個挑戰來了喵！  
麻煩你再拿出手機掃描下面這個  
幫阿鳳回想一下這幾天吃了什麼？





來，這張也一起帶回去

## 飲食記錄表

| 日期 | 食物 | 備註 |
|----|----|----|
|    |    |    |
|    |    |    |
|    |    |    |
|    |    |    |
|    |    |    |

寫下來妳才知道  
自己到底吃了什麼。





於是，阿鳳開始每天都記下早餐、午餐、晚餐。





一周後……

# 飲食記錄表

| 日期  | 食物 | 備註 |
|-----|----|----|
| 6/3 | 漢堡 | 晚餐 |
| 6/5 | 拉麵 | 午餐 |
| 6/7 | 火鍋 | 晚餐 |
| 6/8 |    | 點心 |

欸……

我幾乎沒吃青菜欸？！

對啊，妳的蔬菜分數是 **0分** 喵！



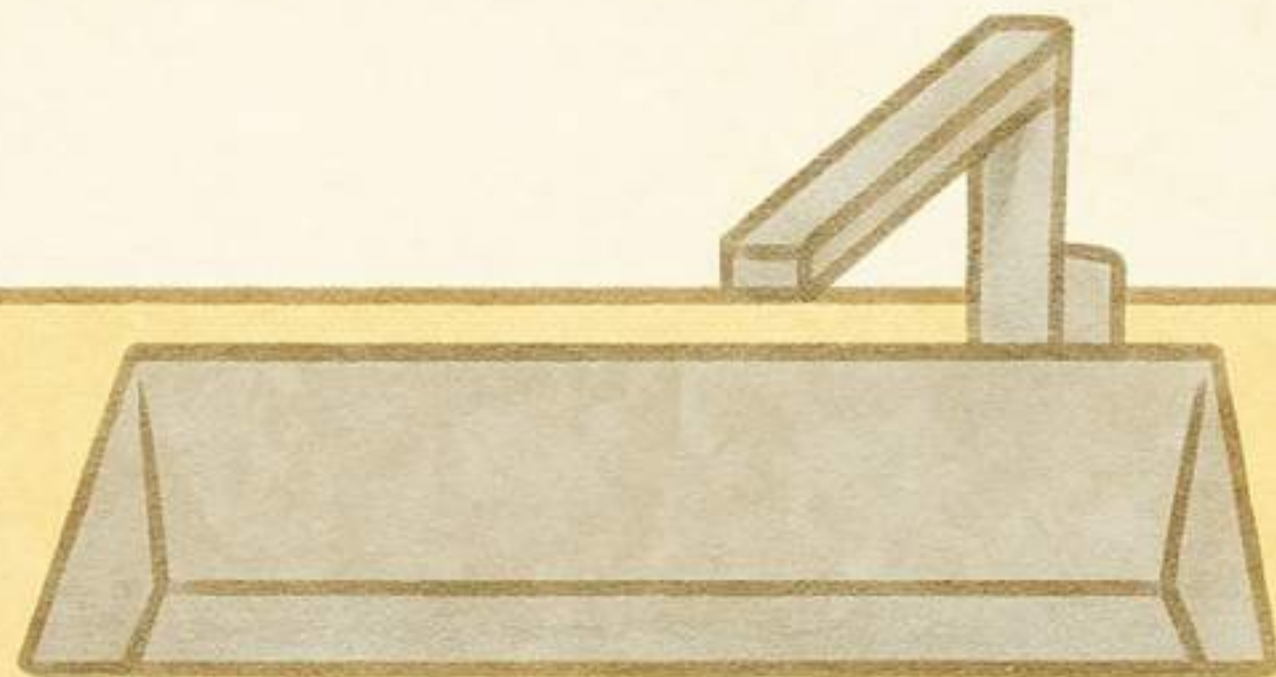
晚上，



醫生寫的紙條我還留著，但家裡剩的菜好像沒很多欸……



別擔心喵，  
我來教妳怎麼搭配飲食均衡的一餐！





# 飲食有均衡，身體自然神！



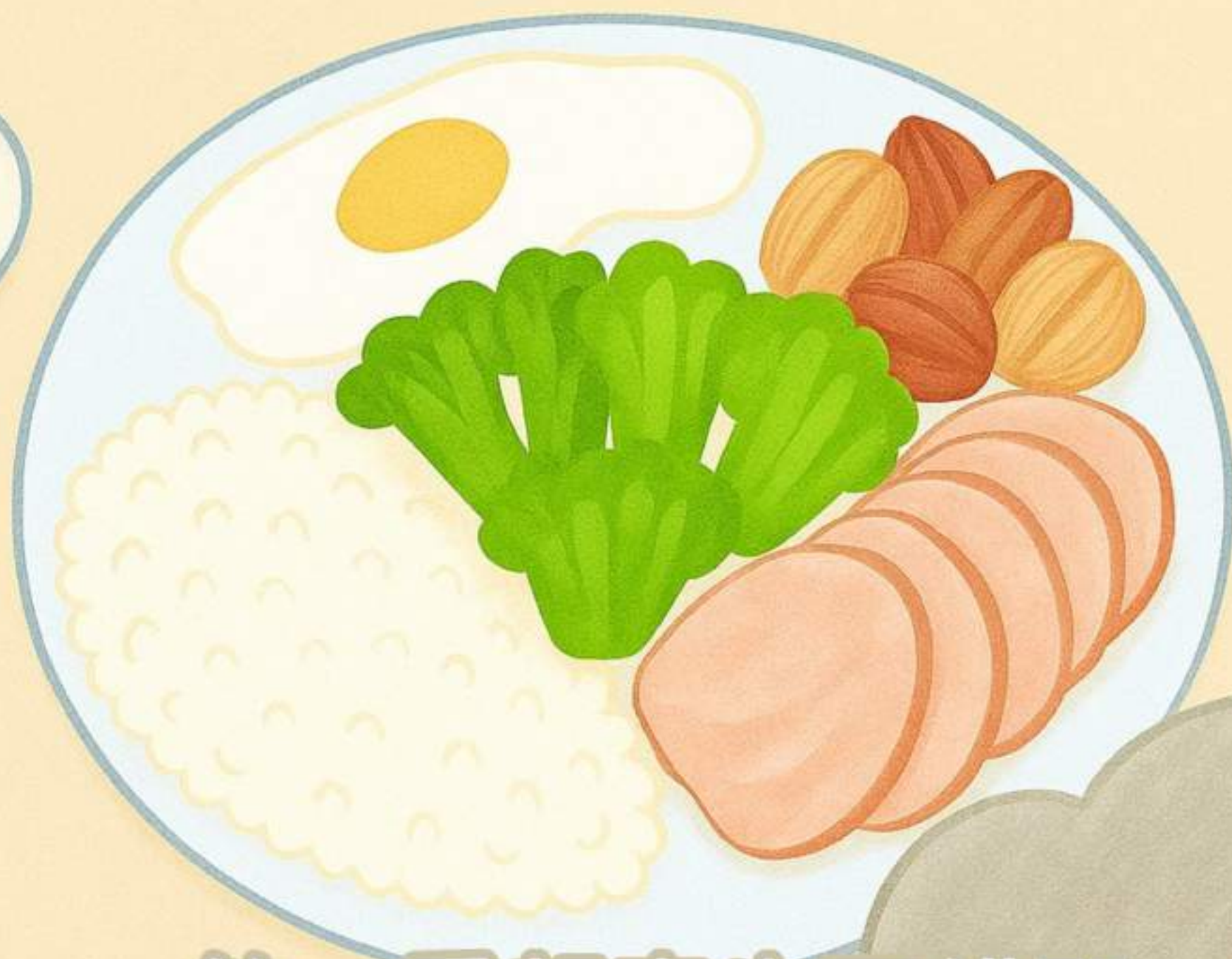
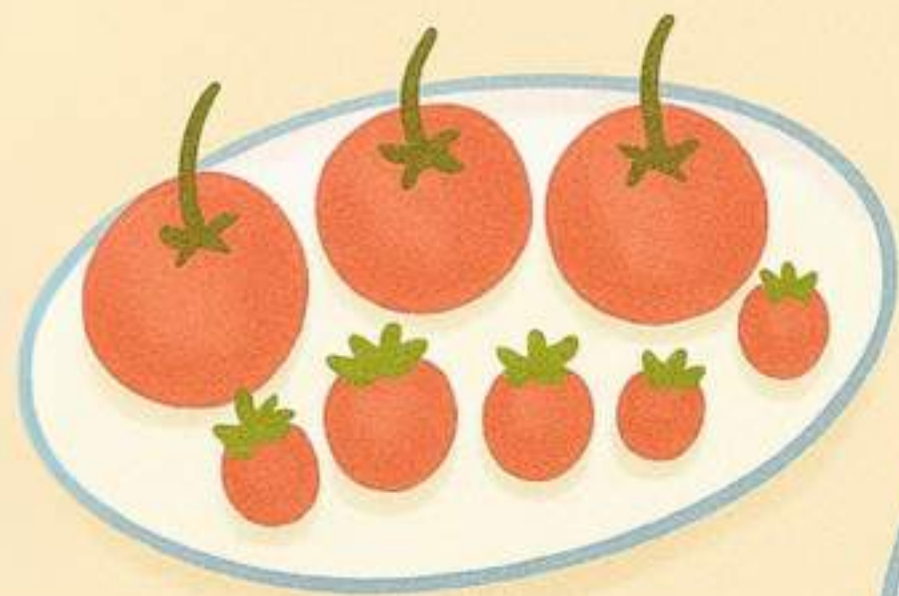
除了攝取足量的蔬果跟澱粉，  
還要加上豆、魚、蛋、肉的蛋白質，  
油脂跟堅果也不能攝取太少，  
如果能再搭配低脂的奶類例如起司跟牛奶就完美了喵！





恭喜你來到最後一個挑戰了喵！  
拿起手機掃描中間的QR CODE  
動動手幫阿鳳挑選營養均衡的食材吧！






欸～看起來也不錯耶，簡單又健康！

這才叫呷得巧，才會顧健康喵～





我以後不再亂信LIME了，  
還會自己記錄、配菜單～

安餒卡好～

那現在再幫我煮一份喵～要有魚乾喔！

THE END