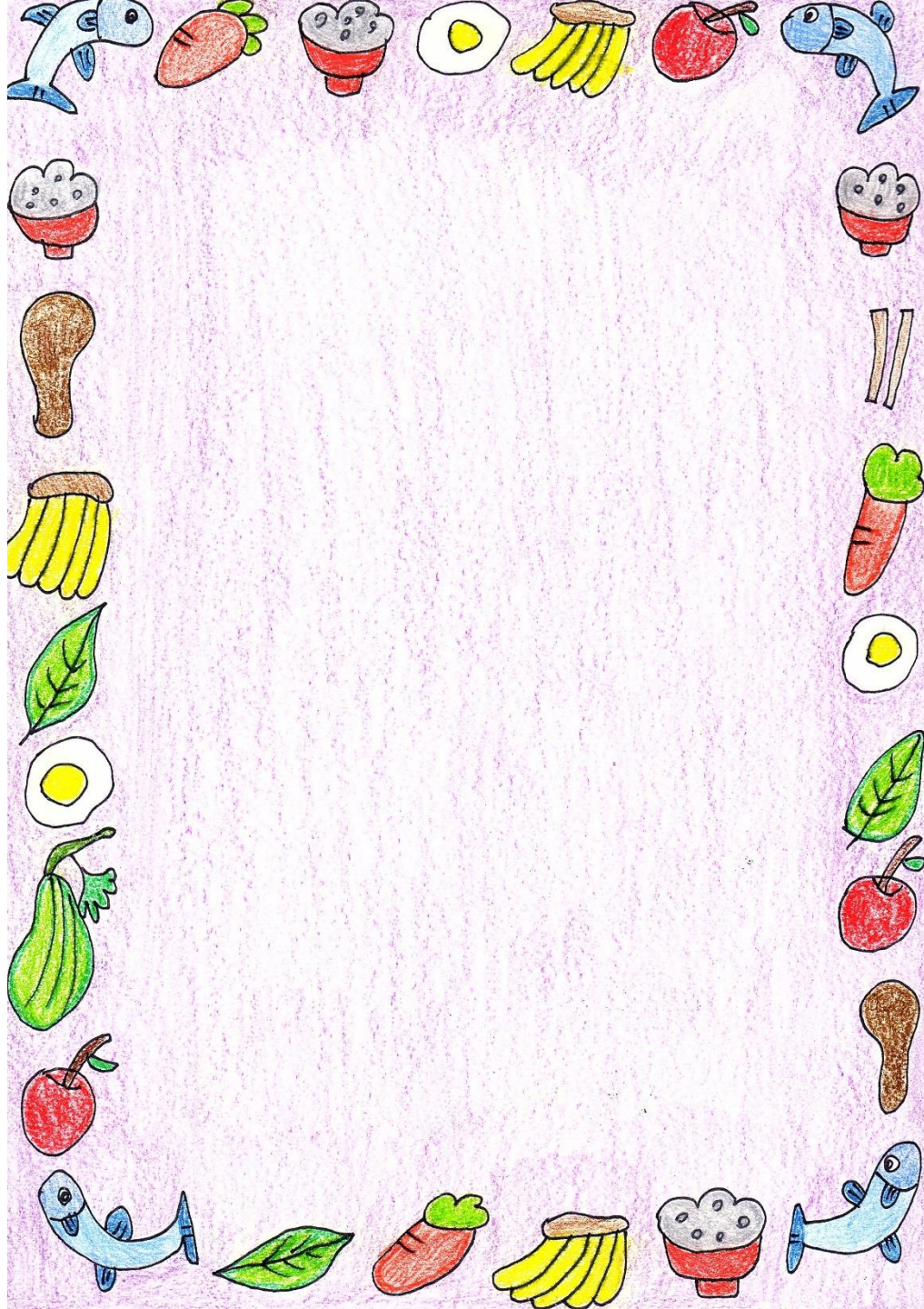


# 愛吃零食的妖怪

圖/文：林宏宇





# 愛吃零食的妖怪

圖/文：  
林宏宇



在一座妖怪森林裡，住著一對妖怪夫妻和一隻可愛

的妖怪——貝爾。



貝爾是一個上課認真，熱心助人又多才多藝的學生，

但是他很愛吃零食，不喜歡吃蔬菜、水果，走起來總是搖

搖擺擺的。

妖怪爸爸和妖怪媽媽每天都絞盡腦汁想讓貝爾吃更多的蔬菜，想出各式各樣加了蔬菜、水果的美味佳餚給貝爾吃。



一大早，貝爾就如往常的，偷偷到零食櫃拿各式各樣五彩繽紛的零食，有糖果、餅乾、巧克力、還有冒著泡泡的汽水.....等，趁媽媽不注意時，拿到房間大快朵頤一番。



到了中午，貝爾開心的邊走邊哼的歌曲，準備邀請朋友

米利到他家玩。



朋友米利在遠處就聞到香味撲鼻的美食.跟貝爾說：

「哇！貝爾你有沒有聞到很香的味道。」

貝爾說：「阿！那是我媽媽正在準備午餐。」



妖怪媽媽看到貝爾的朋友，熱情的招待他一起吃飯。



朋友米利看到滿桌的美食，大聲稱讚：「哇！貝爾媽媽

好厲害唷！煮了一桌色香味俱全的晚餐。」



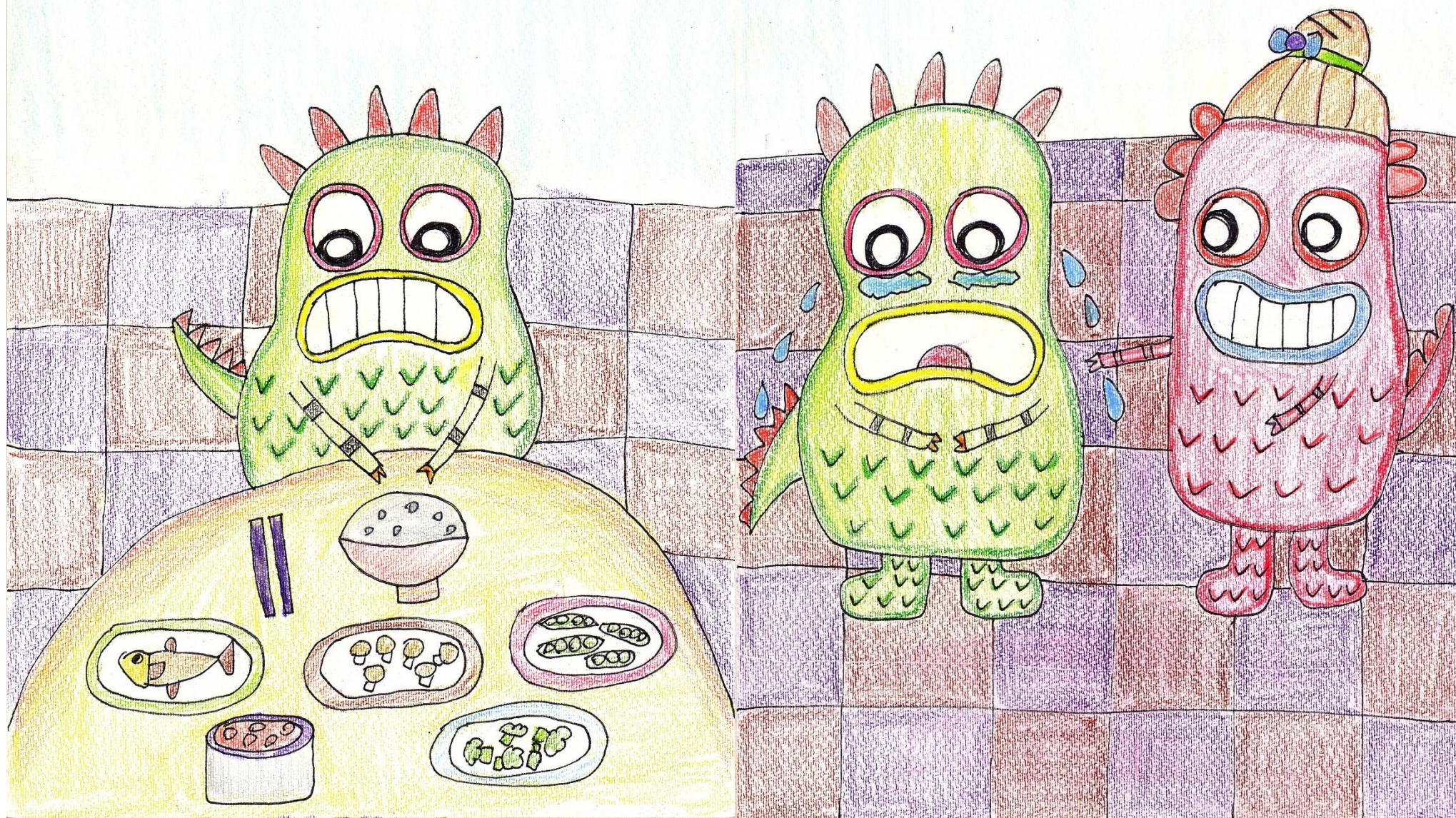
愁眉苦臉的貝爾看著盤子裡的食物，心理想：「怎麼辦，

我現在根本吃不下飯。」

突然，貝爾肚子咕魯咕魯的叫了起來，接著一陣陣痛。

貝爾突然嚎啕大哭起來說：「媽媽，我的肚子好痛呀！

怎麼辦！」



妖怪媽媽和米利看到貝爾很難過得在地上打滾。

趕緊帶貝爾到隔壁彩色怪醫生上班的醫院裡看診。



彩色怪醫生說：「可愛的貝爾，你今天是不是吃了很多零

食和飲料，現在你的肚子裡都是許多垃圾食物，才會讓你的

肚子痛唷！」





貝爾低著頭，一五一十的說出早上他偷偷吃零食櫃的東西。



彩色怪醫生大吃一驚告訴貝爾說：「身體需要蛋豆魚肉類、五穀類、奶類、蔬菜類、水果類…等食物才能有體力對抗病菌，才不容易生病唷！」



貝爾聽了醫生的一番話後，回家開始吃起了媽媽為他

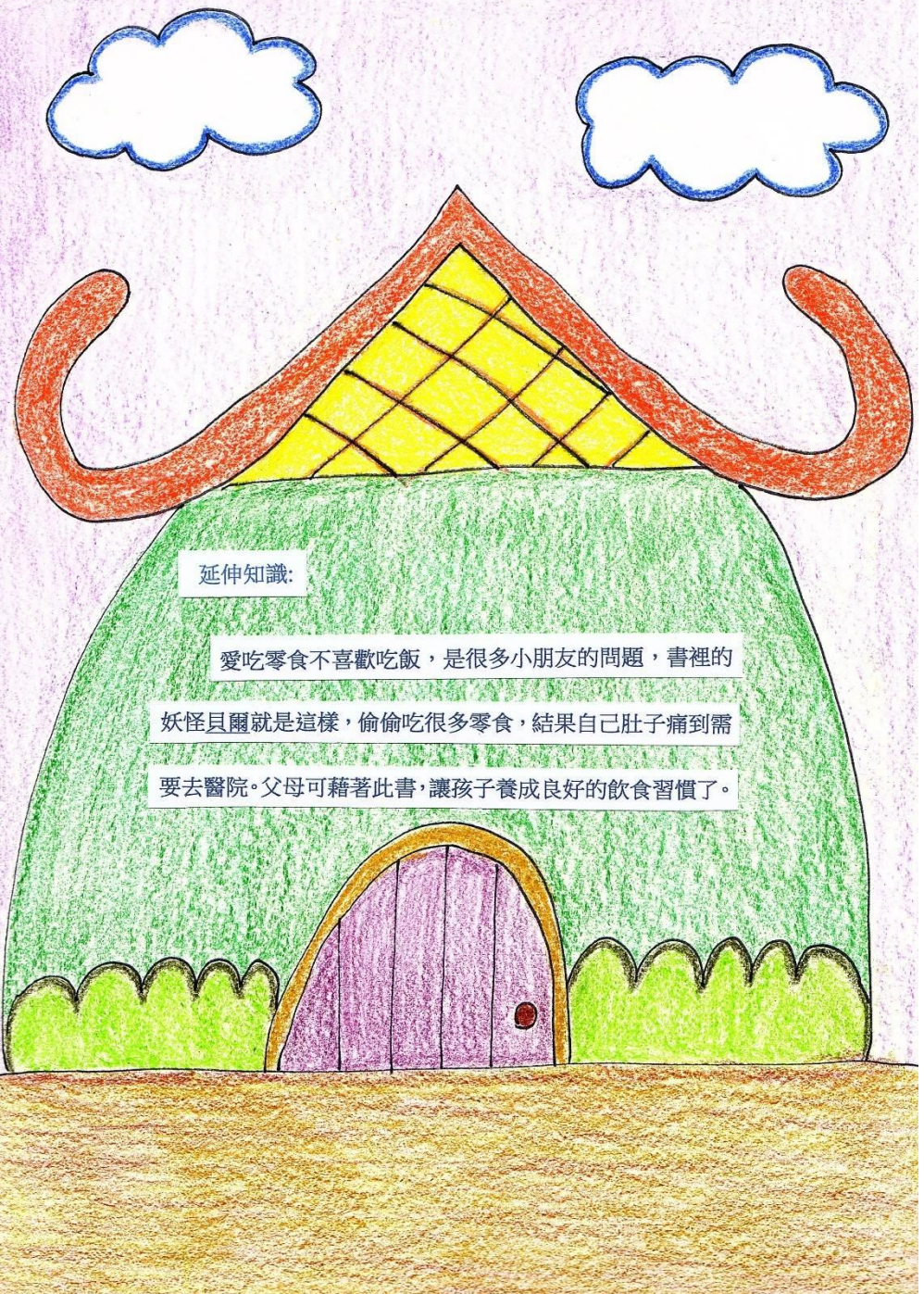
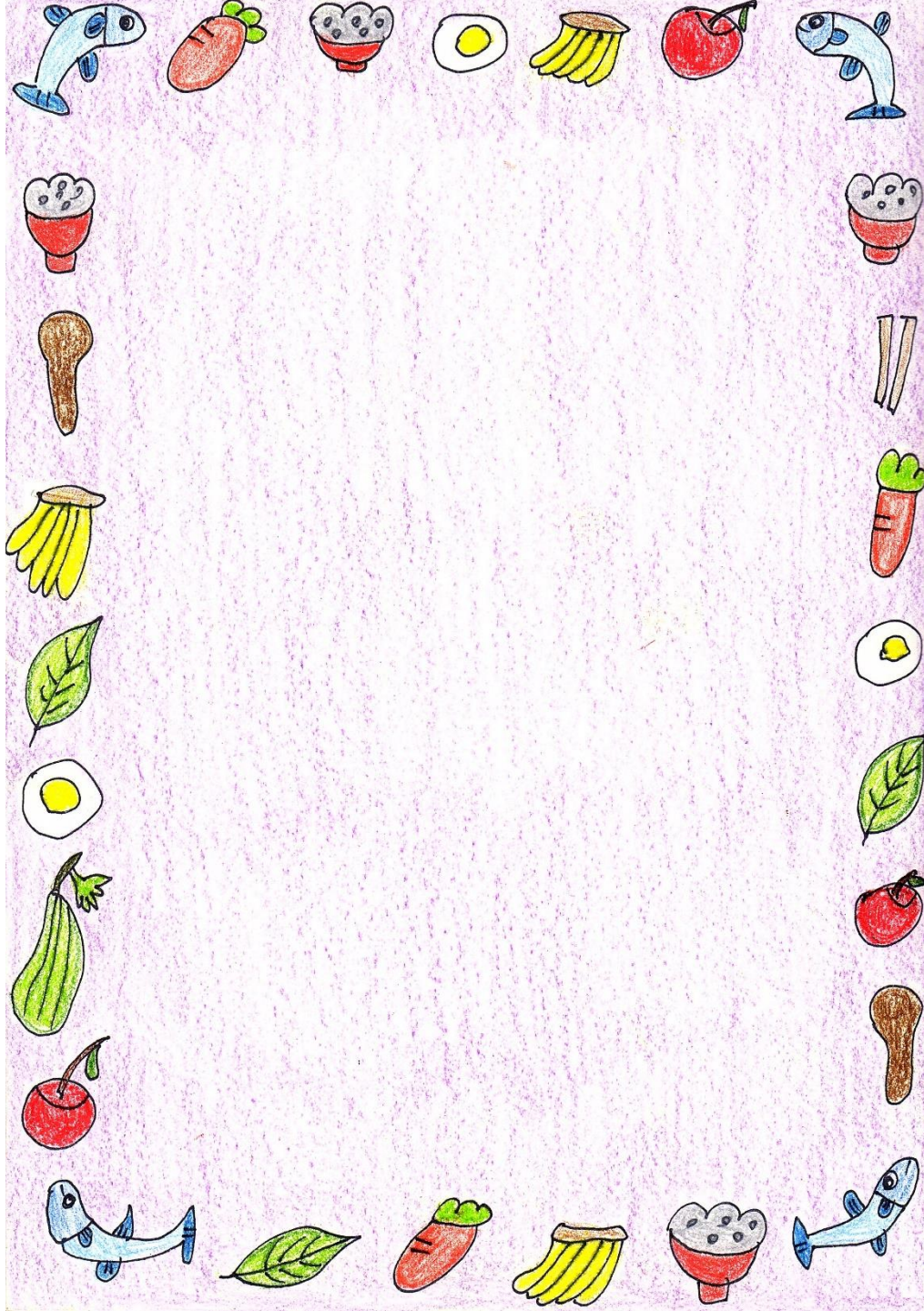
煮的美食。身體逐漸恢復健康！



為了健康著想，貝爾向媽媽保證：「以後我一定會好好

吃飯，就能像朋友米利一樣變的健康有活力。」





延伸知識:

愛吃零食不喜歡吃飯，是很多小朋友的問題，書裡的妖怪貝爾就是這樣，偷偷吃很多零食，結果自己肚子痛到需要去醫院。父母可藉著此書，讓孩子養成良好的飲食習慣了。

