

健康 GO! GO! GO!

大隻：我是大籐 好看頭的大隻

小尾：我是細漢 但健康的小尾

一起：上台行禮

小尾：誒！大隻！一透早你是咧食啥物？

大隻：是早頓啊！

小尾：毋閣，你手提的是餅啊。

大隻：無要緊啦！這好食閣省錢。

小尾：袂使按呢，早頓是一日中最重要的一頓，人講：「早頓食好，中晝頓食飽，暗頓食少。」你按呢亂食，會影響著學習佢健康。愛像我，早起不時有牛奶、蛋、青菜、水果、番薯，按呢才健康。

大隻：敢按呢？我毋信。

小尾：信毋信在你啦！不聽我的話，有一工你變做大籐呆！

大隻：喙舌轉蓮花！真會講！我毋管待你啊啦！我欲去上課矣。

（到了中晝頓時間）

大隻：大腸告小腸！腹肚足枵的！會使食飯矣！阿母今仔日為我準備啥物好料的呢，哇！焗豬排、雞腿佢三層肉，攞是我佢意食的，我上愛阮阿母啊。

小尾：哎呦喂呀！傷油喔！逐工攞食彼油，身軀會肥朥朥的。

大隻：你真正是吼，早頓有意見、中晝頓也有意見，我是造啥物業，偏偏交著你這種囉唆的朋友。

小尾：你講我囉唆？真正是好心給雷親！明明就是你家己食無正常，做你的朋友是因為關心你，毋才講遮多乎你聽，別人我才毋管。

小尾：而且，你暗頓應該也是攞無營養乎，加我講你暗頓攞食啥物？

大隻：差不多攞是一盤菜，一盤炸雞肉、一盤魚仔、一盤牛肉和一碗雞湯。

小尾：牛腸馬肚，你真誠真會食，毋閣是按怎干那一盤青菜？

大隻：因為阮兜的人攞無愛食菜，肉較合阮的口味。

小尾：哎～食魚，食肉，嘛著菜恰，按呢營養才會平均。你總袂使逐工攞食彼濟肉，傷油，血管會堵住，心血管會出問題，誠危險喔！

大隻：我知啦！毋閣，肉食少會像你彼瘦，無氣力，我才不愛按呢。

小尾：我才毋是瘦，這是拄拄好，真健康！

小尾：而且定定食這種重口味油糊的食品，後擺就食袂出味啦。

大隻：真誠驚死人！是真的嗎？

小尾：當然嘛是真的，猶有我看你逐擺食物件，攞都拚足雄的，按呢會噎著恰消化不良。

大隻：我才毋驚！

小尾：你足蠻皮。

大隻：食飯就是愛食呼飽，食愈飽愈好，按呢才有食物件的感覺。

小尾：我聽你在練脩話！食太飽胃會下垂，腹肚會變大，而且會對身體造成足大的負擔，食七分飽就好。

大隻：好啦！我承認我的飲食習慣是有淡薄無好。

小尾：知影就好，要會記得加食青菜減食肉，食飯時愛慢慢仔哺，食飽了愛去散步，幫助消化。

大隻：啥？我才無愛食彼濟菜，我上愛食肉。

小尾：萬金良藥，不如無病！想欲有健康的身體就照按呢做。

大隻：好吧～～為著家己的身體健康，這馬先忍耐，反正久慣成自然。

小尾：猶有，每工攞愛食五蔬果保健康。

大隻：是佢五種？是五種青菜抑是五種果子？

小尾：不是，是每工上起碼要食三份青菜，兩份果子。

大隻：你真誠是黑斫仔裝豆油——無地看！知影的代誌真多！歹勢！我進前講你囉唆。希望你不要跟我窮分。

小尾：無要緊！大家是有緣才會使做同窗啊！身體健康，人生才是彩色的！才能無病無痛呷百二！

大隻：大隻！

小尾：小尾！

一起：下台行禮！