

培養健康的飲食習慣是每個人都應該做的事情，以下我將會向大家說明三個培養健康飲食習慣的方法。

在培養健康的飲食習慣方面，你們可以做到的第一件事是配合「食物金字塔」的飲食原則，不能偏食，也不可暴飲暴食，因為多吃就會變成肥胖。我們要避免吃零食及煎、炸的食物，例如炸雞，應該多吃水果等健康的食物，例如西瓜，因為有纖維質，幫助排便。

在培養健康的飲食習慣方面，你們可以做到的第二件事是要多喝開水，少喝汽水。因為汽水有很多糖份和二氧化碳，會容易蛀牙，變肥胖，患上糖尿病。

在培養健康的飲食習慣方面，你們可以做到的第三件事是注意飲食衛生。我們要在飲食前先洗手，因為不洗手就進食，會容易吃到不乾淨的食物而拉肚子。另外，要把生的食物煮熟，才可以進食。

只要做到以上三個培養健康飲食習慣的方法，我們就可以時刻保持身心健康。