

食得健康

營養飯盒

建議份量

(6-11 years old)



乳2份

蔬果4份

肉3-5兩

Extra: 油鹽糖
少量

均衡飲食

每天3-4碗

健康口號

飲食種類要均衡
營養齊全不失衡

食物裏有什麼?

穀物 $\Rightarrow$ 碳水化合物
蔬果 $\Rightarrow$ 維生素纖維
魚肉蛋豆 $\Rightarrow$ 蛋白質
乳製品 $\Rightarrow$ 鈣質

對我們有咩好?

1) 令身體吸收不同的營養和維生素
2) 幫助體重管理
3) 增強抵抗力, 預防疾病

健康口號

每日足夠6杯水

身體機能不衰退

記得每日不要喝多過12杯水

Warning

Warning



Error



Too Much Water!

為什麼我們水? 不喝水的後果

1) 傳送氧氣和營養
2) 調控體溫

1) 容易便秘
2) 皮膚老化

