

健康飲食良



均衡飲食最健康



- 根據「健康飲食金字塔」安排飲食
- 三低二高：低油、低鹽、低糖、高纖維、高鈣
- 利用3份穀類、2份菜類、1份肉類原則用餐

- 幫助身體吸收各種營養素
- 促進健康和幫助成長
- 為身體提供能量



每天喝8杯水你我都做到

- 每天喝6-8杯水份(清水、奶、清湯)
- 水對人體十分重要
- 水可運送養份,保護內臟,調節體溫等

