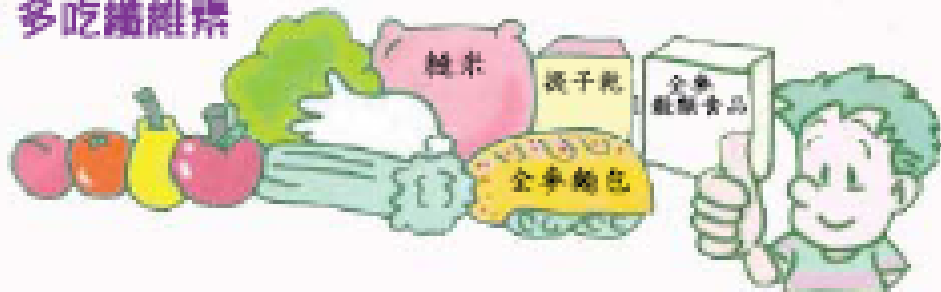


健康飲食

一多三少，我做得到

• 多吃纖維素



• 少吃油

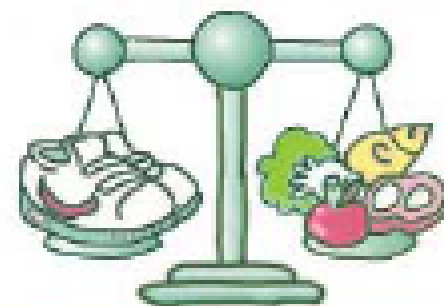


• 少吃糖

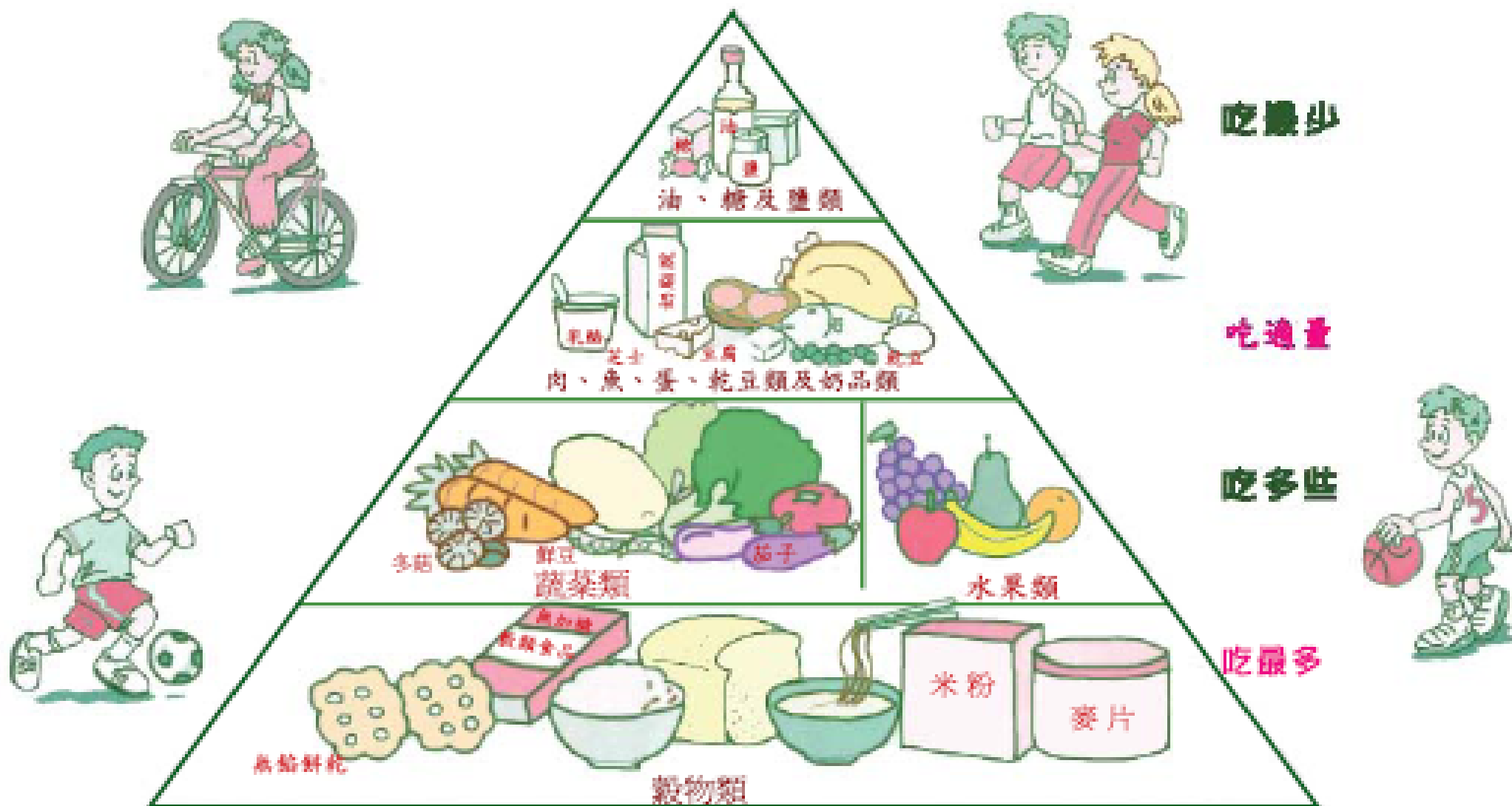


• 少吃鹽

選得恰當 吃出健康



健康飲食金塔



每類食物提供身體所需不同的營養素，我們進食時應按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食；又要每天喝 6-8 杯流質飲品（包括清水、清茶、清湯和適量純果汁等），以促進身體健康。

