

健康饮食

一多三少，我做不到

· 多吃膳食纤维



· 少吃油



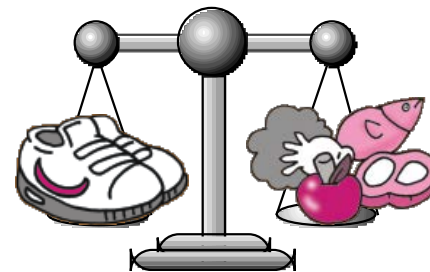
· 少吃糖



· 少吃盐



吃得恰当 吃出健康



卫生署学生健康服务
2022

健康饮食金字塔



每类食物提供身体所需不同的营养素，我们进食时应按照「健康饮食金字塔」的份量比例进食；及每天喝6至8杯流质饮品（包括清水和清汤等），以促进身体健康。