

健康飲食

一多三少，我做得到

• 多吃膳食纖維



• 少吃油



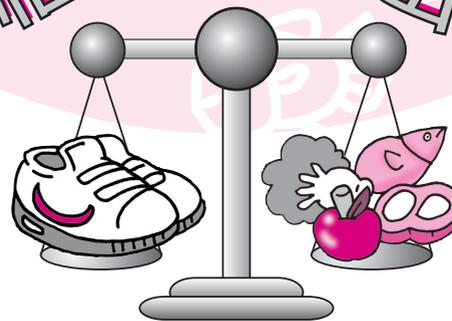
• 少吃糖



• 少吃鹽



選擇恰當 吃出健康



健康飲食金字塔



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」的份量比例進食；及每天喝 6至8 杯流質飲品（包括清水和清湯等），以促進身體健康。