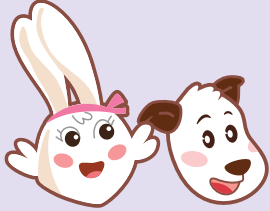


健康飲食原則



請掃描右方的二維碼觀看動畫短片，然後根據動畫短片的內容於橫線上填上正確的答案。



- 1 「健康飲食金字塔」最頂層的「油鹽糖」類應吃最少。
- 2 大家應適量進食「肉類、魚、蛋及其代替品」，因它們含有豐富的營養素，包括 蛋白質、鐵質 和鋅質，對身體成長發育十分重要。
- 3 每天攝取適量的「奶類 及其代替品」，有助促進身體的骨骼成長。
- 4 蔬菜和水果含有豐富的 維生素、礦物質和 膳食纖維，進食足夠的「蔬果類」可以促進腸道健康和預防多種慢性疾病。
- 5 飲食要定時定量，並選擇多元化的食物，緊記不要 偏食。
- 6 進食午餐和晚餐時，「穀物類」的分量應最多，並最好是「多菜少肉」。



「健康飲食在校園」
動畫短片
"EatSmart@school.hk"
Animation Video

