



任何時候都可以食水果

要身體健康，我們必需每日吃兩份水果。

怎樣才能吃到兩份水果啊？

1

很簡單，把水果當作小食，代替不健康的零食就行了。



2

將水果當作餐後「甜品」。

3

帶水果上班或上學去。

4

要像我們一樣健康聰敏的話，不如一起嘗試每日吃兩份水果吧！

5