

# 健康飲食原則

小一至小三學生適用



想擁有健康的體魄，  
大家要緊記遵守健康飲食原則啊！

以下哪些是正確的健康飲食原則？請在正確的方格內加上 ✓ 號。



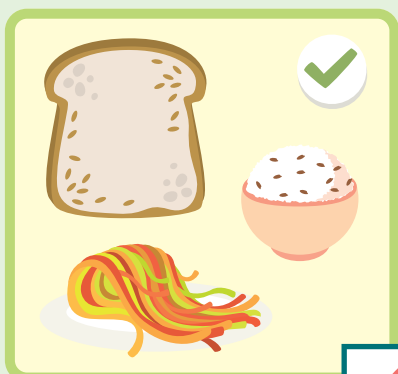
飲食定時定量，  
選擇多元化食物  
以攝取所需營養素



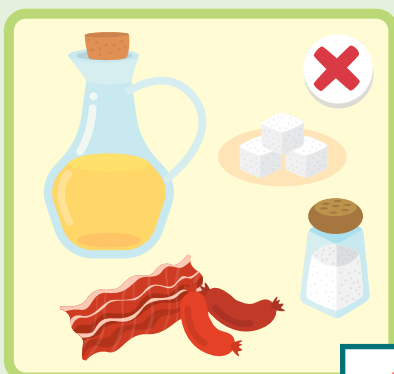
每日進食足夠蔬果



確保午餐和晚餐  
進食的穀物類、蔬菜類和  
肉類（及其代替品）的  
容量比例是1:3:2



多選高纖穀物類



減少進食  
高脂肪、鹽、糖或經醃製  
和加工的食物



每日飲用充足流質，  
而清水是最佳選擇



提示

