

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。



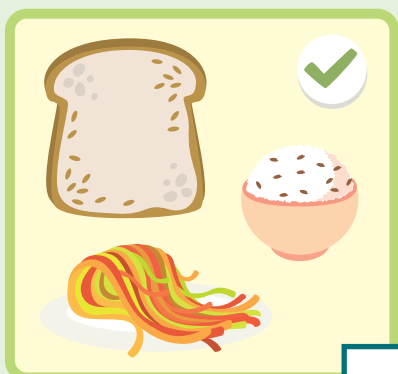
飲食定時定量，
選擇多元化食物
以攝取所需營養素



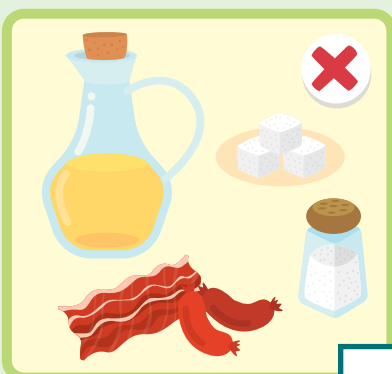
每日進食足夠蔬果



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

