

健康飲食原則

小四至小六學生適用



考考你對健康飲食原則的認識，
一起來完成我的筆記吧！



- 1 健康飲食有助維持 健康、增強免疫力及管理體重。
- 2 飲食定時定量，選擇 多元化 食物以攝取所需營養素。
- 3 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 3:2:1。
- 4 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。
- 5 每日進食足夠 蔬果。
- 6 每日飲用充足流質，而 清水 是最佳選擇。



提示

