

健康飲食原則



健康飲食有助維持健康、增強免疫力及管理體重



飲食定時定量，
選擇多元化食物
以攝取所需營養素



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



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



每日進食足夠蔬果



每日飲用充足流質，
而清水是最佳選擇



進食前要清潔雙手

