

適用對象：國小 1~3 年級

健康飲食原則

1. 早餐一定要，三餐不可少。
2. 除了吃肉，也可以選擇豆製品和魚類。
3. 多吃蔬菜和水果。
4. 少吃太鹹、太油或太甜的食物。
5. 每天喝低脂牛奶。
6. 多喝水。

早餐飲食



聰明選

開啟健康

每一天！

想要了解更多嗎？
快拿手機掃一下！



廣告
經費來自菸捐