



太胖太瘦都不好 健康體位最理想



水噹噹健康體位秘訣

- 8** 天天睡飽**8**小時
頭好長高又健康
- 5** **5**拳彩虹蔬果餐
排便順暢氣色好
- 2** 一天運動**1**小時，每週累積
420分鐘，快樂長高變聰明
- 1** 避光害少**4**電，每日使用
少於**1**小時，戶外抬頭救視力
- 0** 零糖飲換千五水
蛀牙肥胖遠離我
(一天**1500cc**白開水)



臺北市政府衛生局
兒童及青少年保健

健康體位相關諮詢網站

臺北市政府衛生局、教育部體適能網站

衛生福利部國民健康署肥胖防治網、財團法人千禧之愛健康基金會

廣告