

85210

成長煩惱零！

豆豆健康日誌



天天 **8** 小時，睡眠不能遲

充足的睡眠不只能長得更高，
白天也能更專注更有精神！

每天的小任務，你都做到了嗎？
跟豆豆一起來看看吧！



吃滿 **5** 蔬果，健康跟著我

蔬菜水果提供成長必需的營養素，
千萬別忘了！



3C **2** 小時，視力得重視

視力保健在年輕時是關鍵，
別讓自己的眼睛太疲勞了！



1 天半小時，運動要確實

運動能消耗多餘的脂肪，
還能讓身材變的勻稱哦！



多喝白開水，糖分 **0** 積累

含糖飲料過多的糖分容易堆積在體內，
多喝白開水對身體更健康！



HPA

衛生福利部
國民健康署