

多喝水

少喝含糖飲料

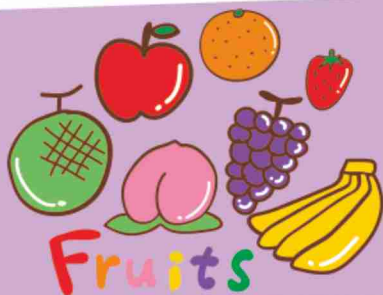


購買飲料時宜選擇
無糖或少糖

多喝水多健康
健康永相隨



多以無糖茶水
或白開水
取代含糖飲料



用餐時選擇
天然水果取代甜點



衛生福利部國民健康署肥胖防治網
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



臺南市政府衛生局 關心您 國民健康署運用菸捐經費支應 (廣告)