



# 小時候**胖**不是**胖**?!

根據研究，肥胖兒童長大後仍有一半為肥胖體態，成為心血管疾病與慢性疾病潛在患者，因此從小維持良好飲食習慣是很重要的喔!



打造兒童**好食力** 頭好壯壯**好體力**



**健康吃**  
均衡飲食無負擔



**少甜食**  
避免攝取過多精製糖



**多運動**  
養成良好運動習慣



仁愛醫療財團法人  
**大里仁愛醫院**  
JEN-AI HOSPITAL