



健康飲食 揮別小胖



均衡飲食六類足



全穀根莖當主食
營養升級質更優



少葷多素少精緻
新鮮粗食少加工



當季在地好食材
多樣選食保健康



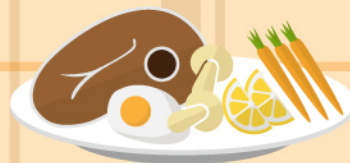
太鹹不吃少醃製
低脂少炸少沾醬



含糖飲料應避免
多喝開水更健康



來源標示要注意
衛生安全才能吃



購食點餐不過量
份量適中不浪費



維持健康多活動
每日至少30分鐘