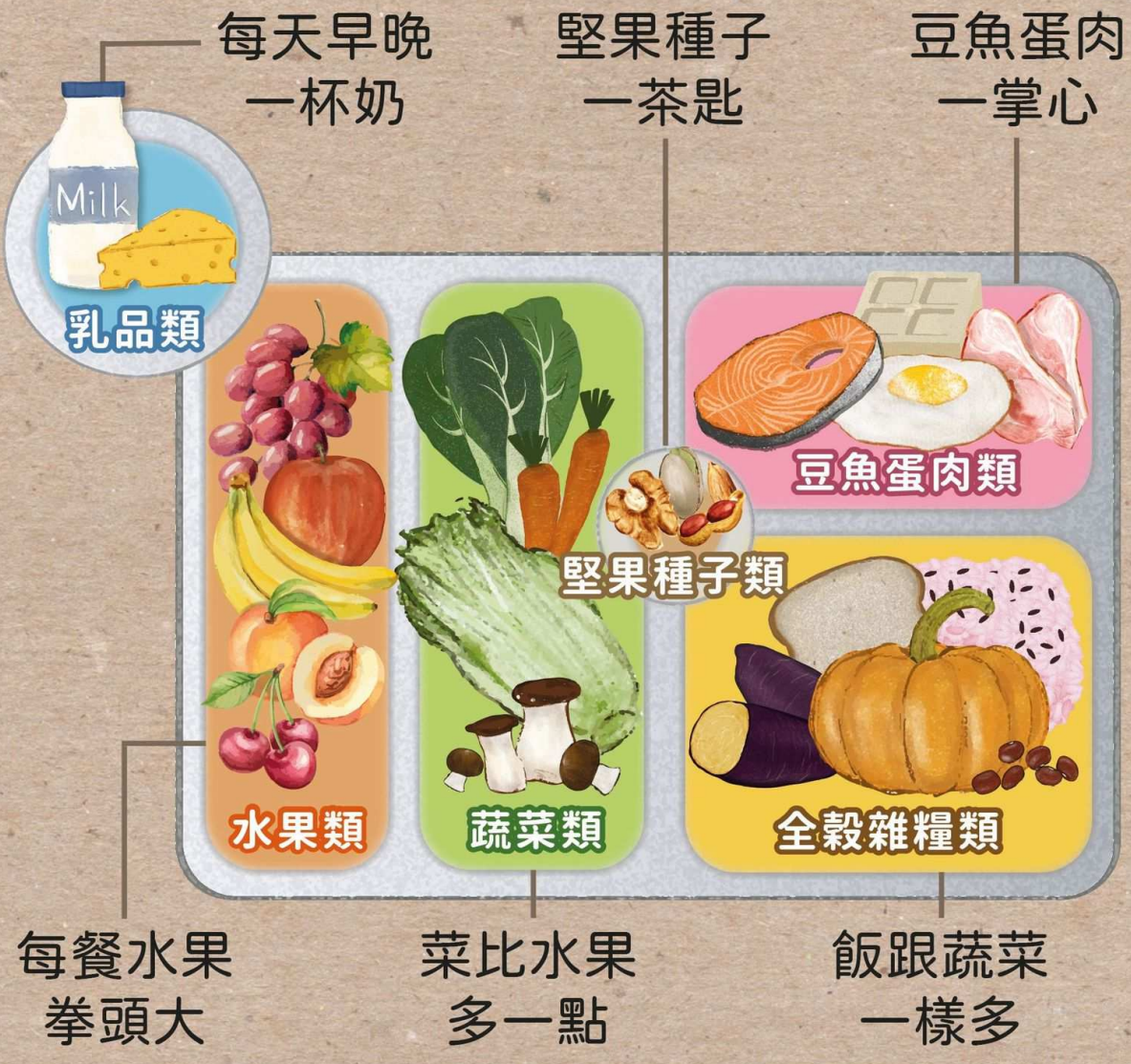


我的餐盤6口訣



高齡新世代



- 1 吃得下
食材選軟嫩，好嚼好吞下
- 2 吃得夠
少量又多餐，吃夠才營養
- 3 吃得對
食物6大類，天天都吃對
- 1 吃得巧
烹調小技巧，餐餐更美味