

# 六大營養超人

六大營養不可少，健康身體活到老！

每天早晚一杯奶，  
骨質健康跟著來！



堅果種子一茶匙，  
有效降低膽固醇！



飯跟蔬菜一樣多，  
多樣原態少加工！



每餐水果拳頭大，  
當季蔬果口感佳！



菜比水果多一點，  
排便順暢沒風險！



蛋豆魚肉一掌心，  
營養均衡我最行！

