



# 我的餐盤之活力兒童篇

## 每天早晚一杯奶

增加鈣質的攝取，頭好壯壯牙健康，高人一等不煩惱！



## 每餐水果拳頭大

每天攝取兩份水果。提供維生素、抗氧化物質、膳食纖維及水分，幫助我們增強免疫力，戰勝病毒的攻擊。



## 菜比水果多一點

彩色蔬菜、綠色蔬菜吃多多，保護眼睛好簡單，嗯嗯順暢不卡卡！



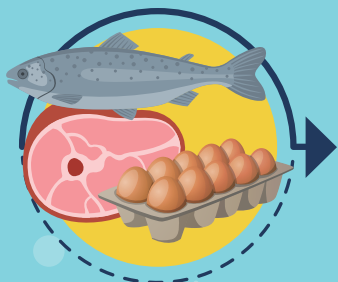
## 飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧比較優，攝取能量吃得飽，我跟零食說掰掰～



## 豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉要適量，而且不吃油炸的，例如豬排、鹹酥G！



## 堅果種子一茶匙

堅果有好的脂肪來源、富含膳食纖維及維生素和礦物質，是健康點心好選擇。



## 規律運動好習慣

天天運動一小時，擁有健康的身體，維持健康的體重！



## 水分攝取要足夠

少喝飲料多喝水，避免蛀牙壞身體。

