

營養專欄公佈欄



營養專欄

飲食紅黃綠燈

你容顏的健康的

常常吃
偶爾吃
盡量少吃

健康飲食 從小培養 教育部 董氏基金會

營養教育宣傳

飲食紅黃綠燈

紅燈：高糖、高油、高鹽、高脂肪、高熱量的食物，應盡量減少食用。
黃燈：含有部分營養成分，但含有較多添加糖、添加鹽或添加脂肪的食物，應適量食用。
綠燈：含有豐富營養成分，且低糖、低油、低鹽、低脂肪、低熱量的食物，應多食用。

營養專欄

吃早餐重要 選早餐更重要！

幸福早餐

營養早餐好活力

【健康飲食金字塔】五大黃金守則

- 選擇低糖、低油、低鹽、低脂肪、低熱量的食物。
- 選擇優質的蛋白質、適量的碳水化合物、適量的脂肪。
- 避免選擇高糖、高油、高鹽、高脂肪、高熱量的食物。
- 選擇含有豐富纖維素的食物。
- 選擇含有豐富維生素和礦物質的食物。

【讓我長得高】
沒吃早餐，長不高 吃早餐，長得高

【人緣變更好】
沒吃早餐，變生氣 吃早餐，別氣大家會歡喜

【成績一級棒】
沒吃早餐，注意力不集中 吃早餐，變聰明

【天天精神好】
沒吃早餐，無精打采 吃早餐，才有活力專心聽講

http://191.39.198.146/ 下載、查詢的詳細資訊請到健康飲食網