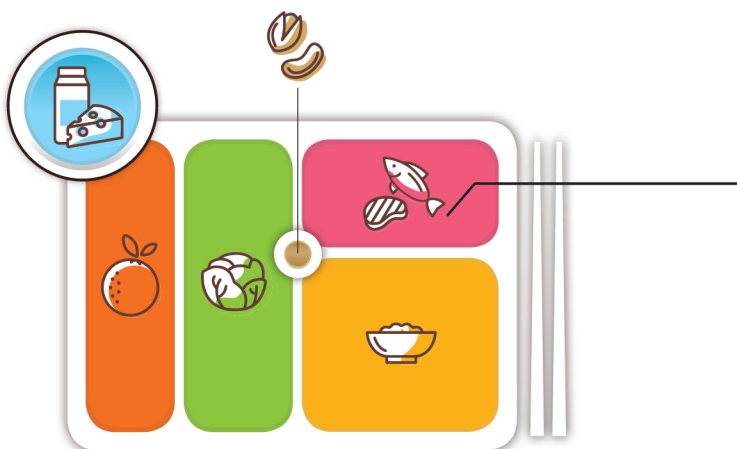
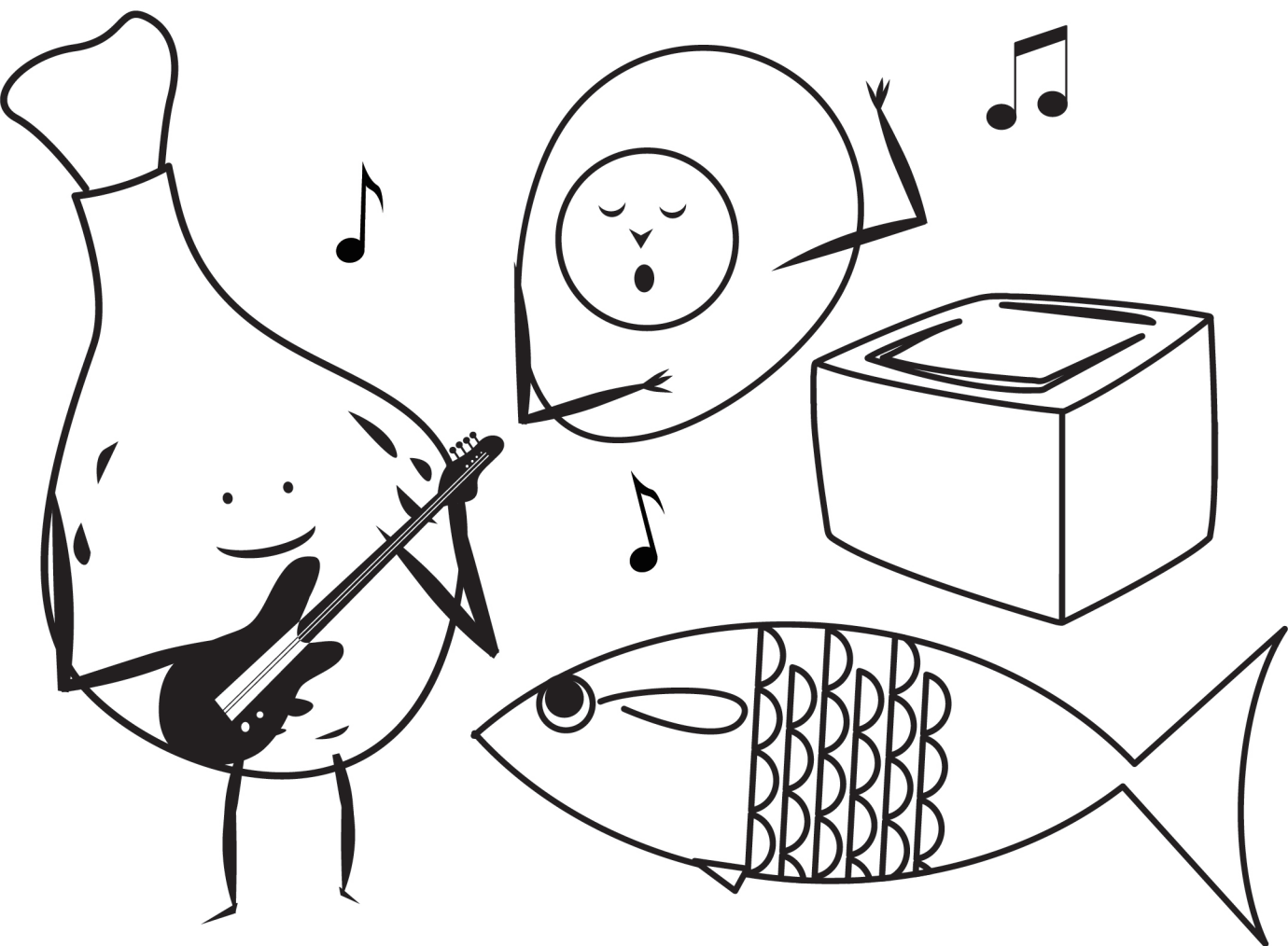


我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



豆 魚 蛋 肉 類

豆 魚 蛋 肉 一 掌 心

學校	
班級	
姓名	



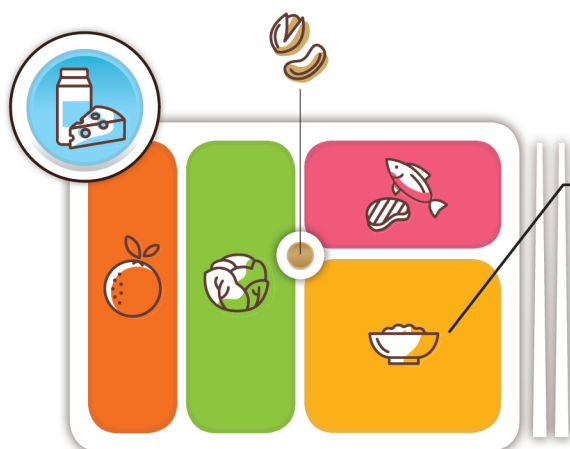
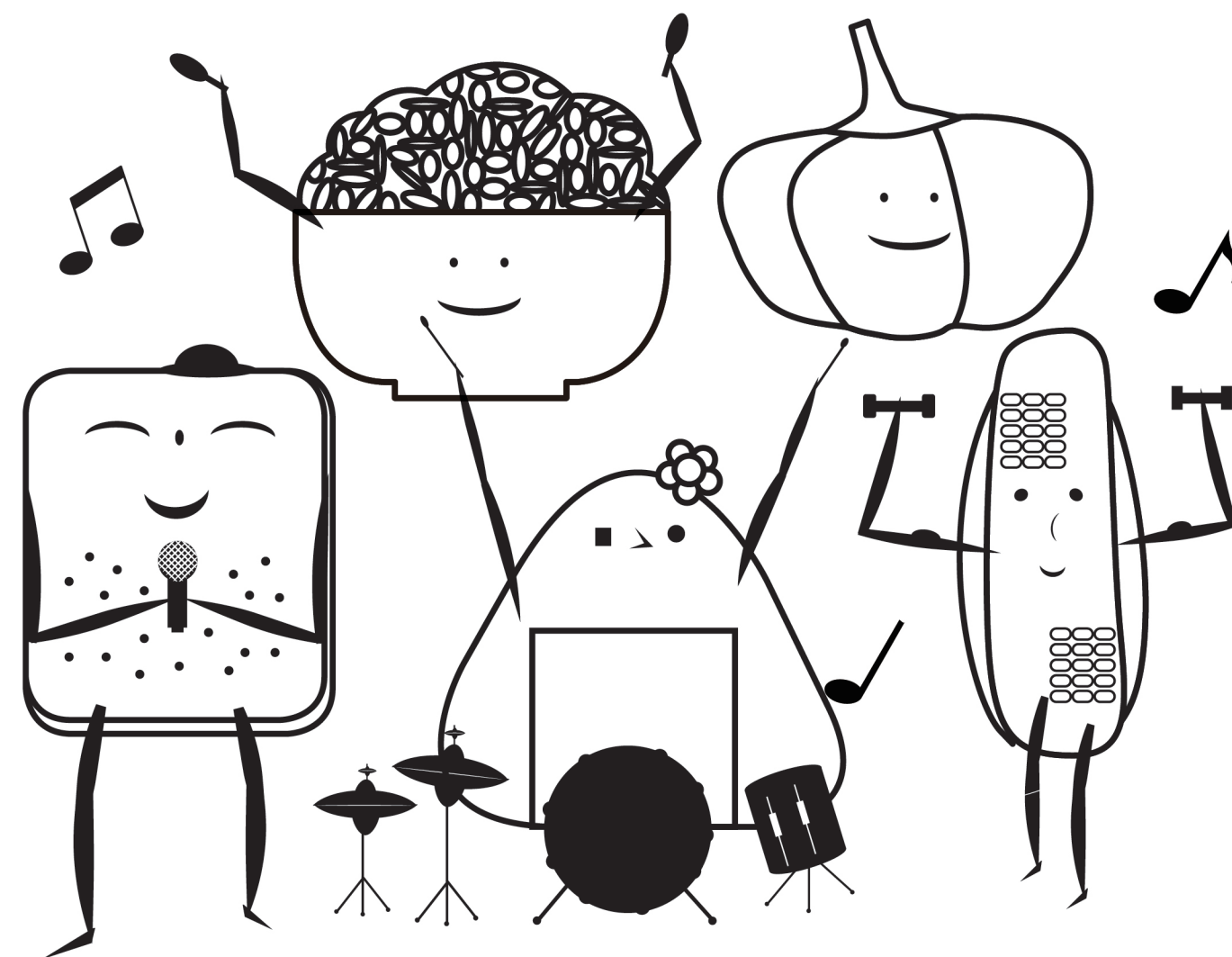
每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料

我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多

學校	
班級	
姓名	



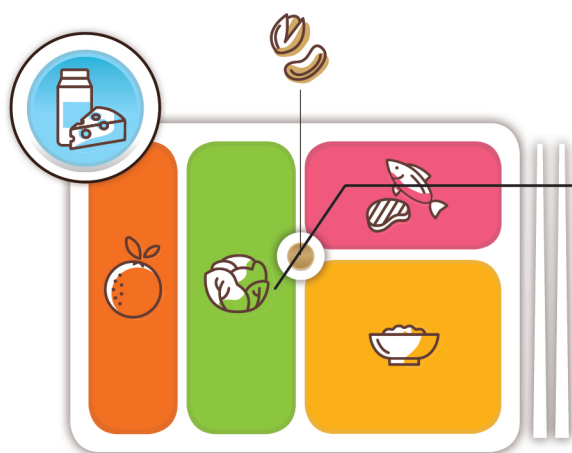
每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料

我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



蔬 菜 類

菜比水果多一點

學校	
班級	
姓名	



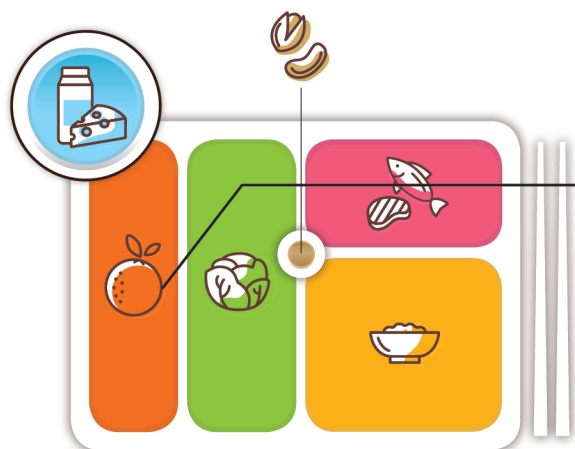
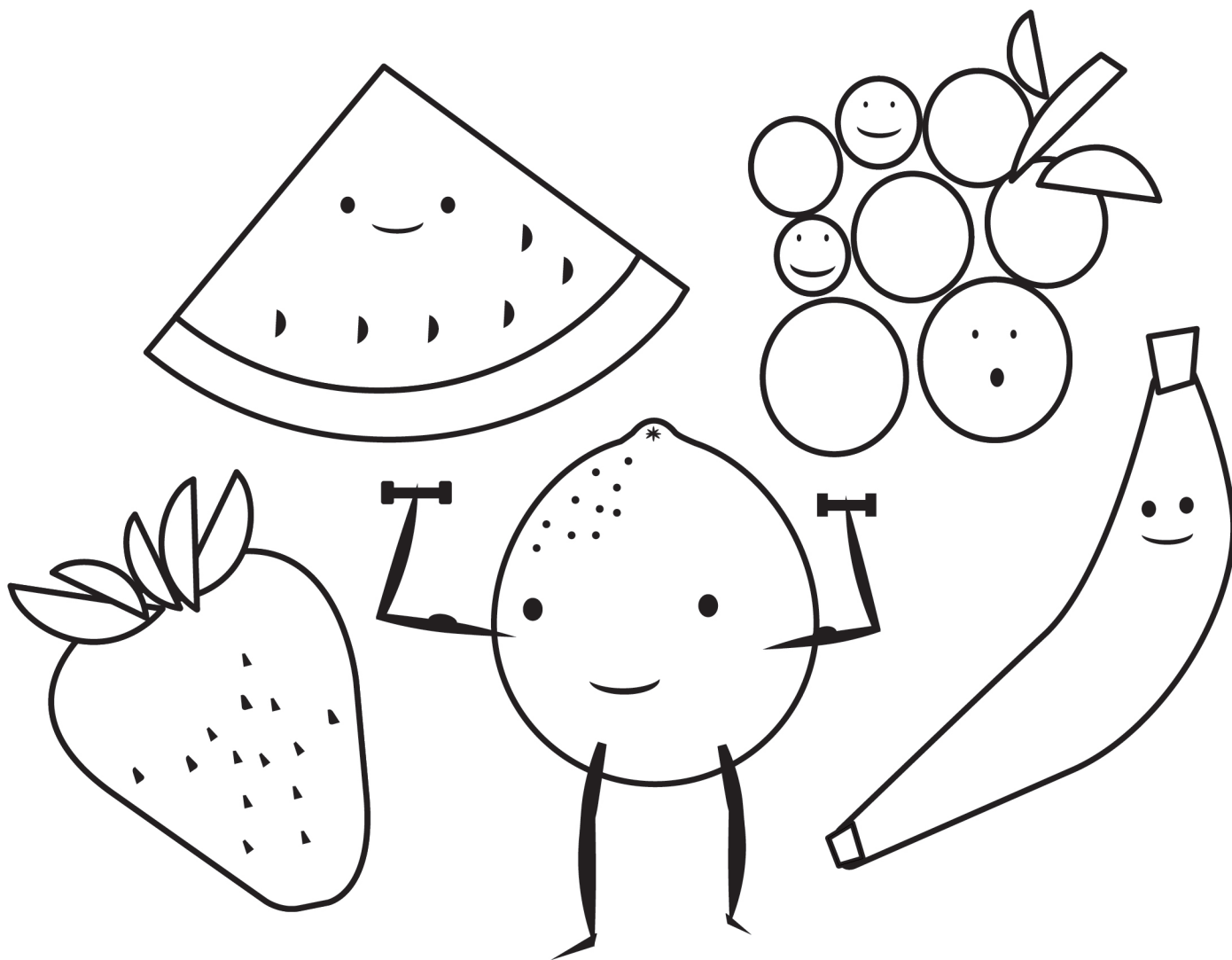
每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料

我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



水果類

每餐水果拳頭大

學校	
班級	
姓名	



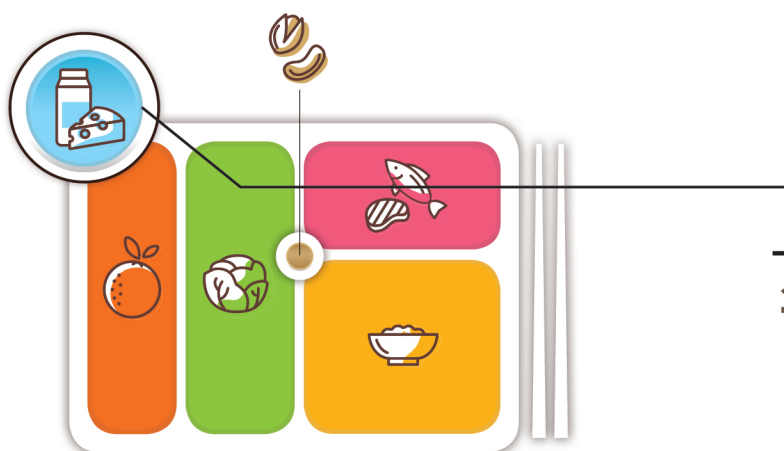
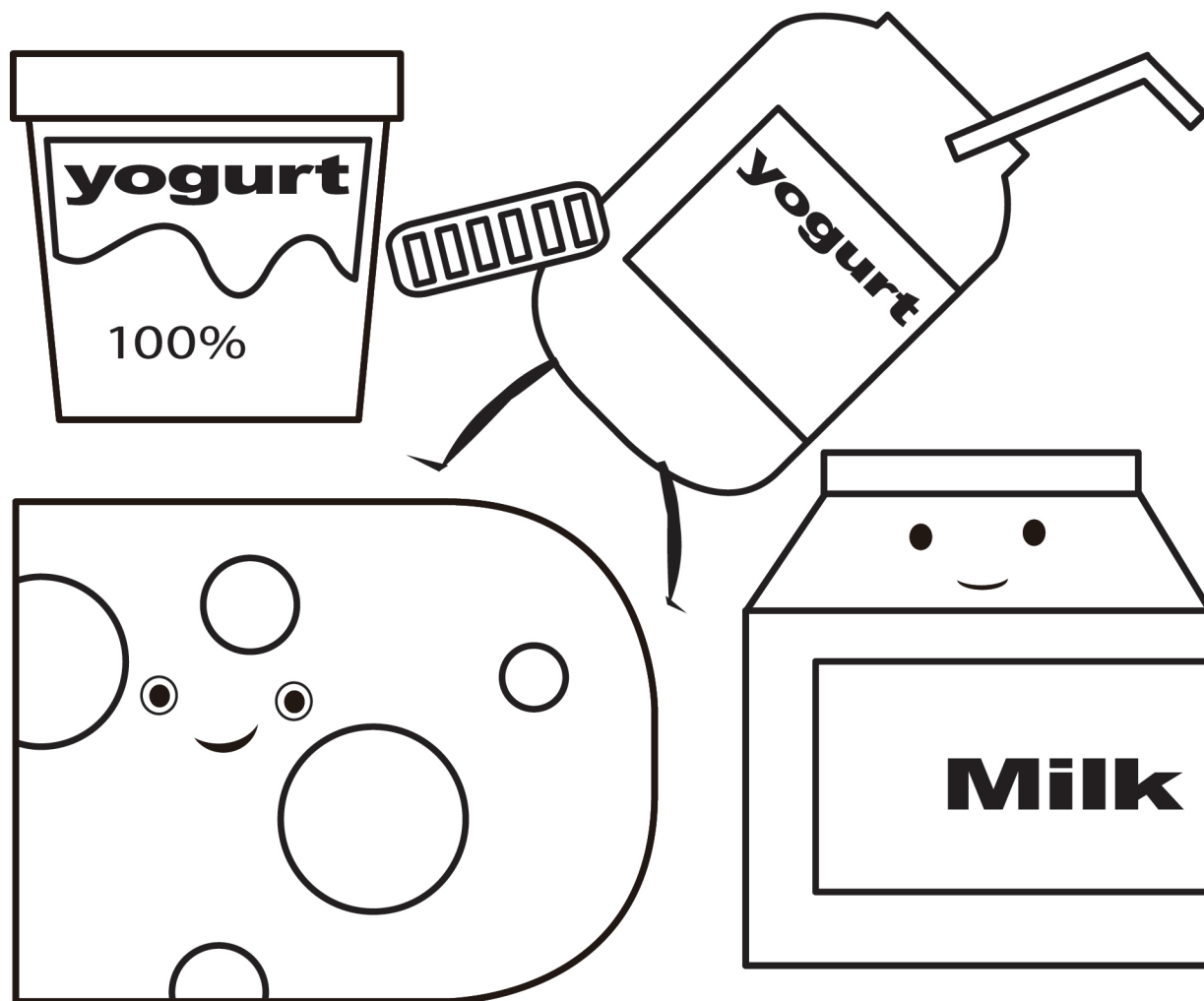
每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料

我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



乳 品 類

每天早晚一杯奶

學校	
班級	
姓名	



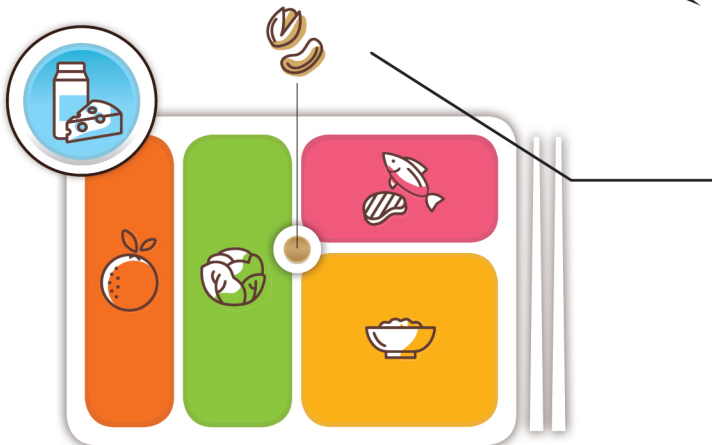
每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料

我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



堅果種子類

堅果種子一茶匙

學校	
班級	
姓名	



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料