



均衡飲食

二年級健康





健康飲食習慣



1. 每天早餐最重要



2. 均衡飲食不偏食



3. 份量剛好不浪費





全穀雜糧類

1.5-4碗

豆魚
蛋肉類

3-8份

乳品類

1.5-2杯 (一杯240毫升)

油脂與堅果種子類

油脂3-7茶匙及堅果種子類1份

蔬菜類

3-5份

水果類

2-4份



每日飲食指南



全_く穀_々雜_々糧_カ類_カ

豆_カ魚_カ蛋_カ肉_カ類_カ

蔬_カ菜_カ類_カ

乳_カ品_カ類_カ





水_{ミヅ}果_{クワ}類_カ

乳_{ミルク}品_{シヤウ}類_カ

豆_{マメ}魚_{イシ}蛋_{タマゴ}肉_{ニク}類_カ

油_{アブ}脂_シ與_ヨ

堅_{カタク}果_{クワ}種_{シユ}子_コ類_カ



蔬_{ソウ}菜_{サイ}類_カ

全_{ケン}穀_{コク}雜_ザ糧_{リョウ}類_カ





全^く穀^く雜^つ糧^ろ類^る

蔬^ふ菜^さ類^る

豆^ま魚^り蛋^た肉^に類^る

水^み果^く類^る





全く穀く雜パ糧カ類カ

豆ク魚ノ蛋ク肉ノ類カ

油ニ脂シ與ノ堅リ果ク種シ子ノ類カ

水ノ果ク類カ



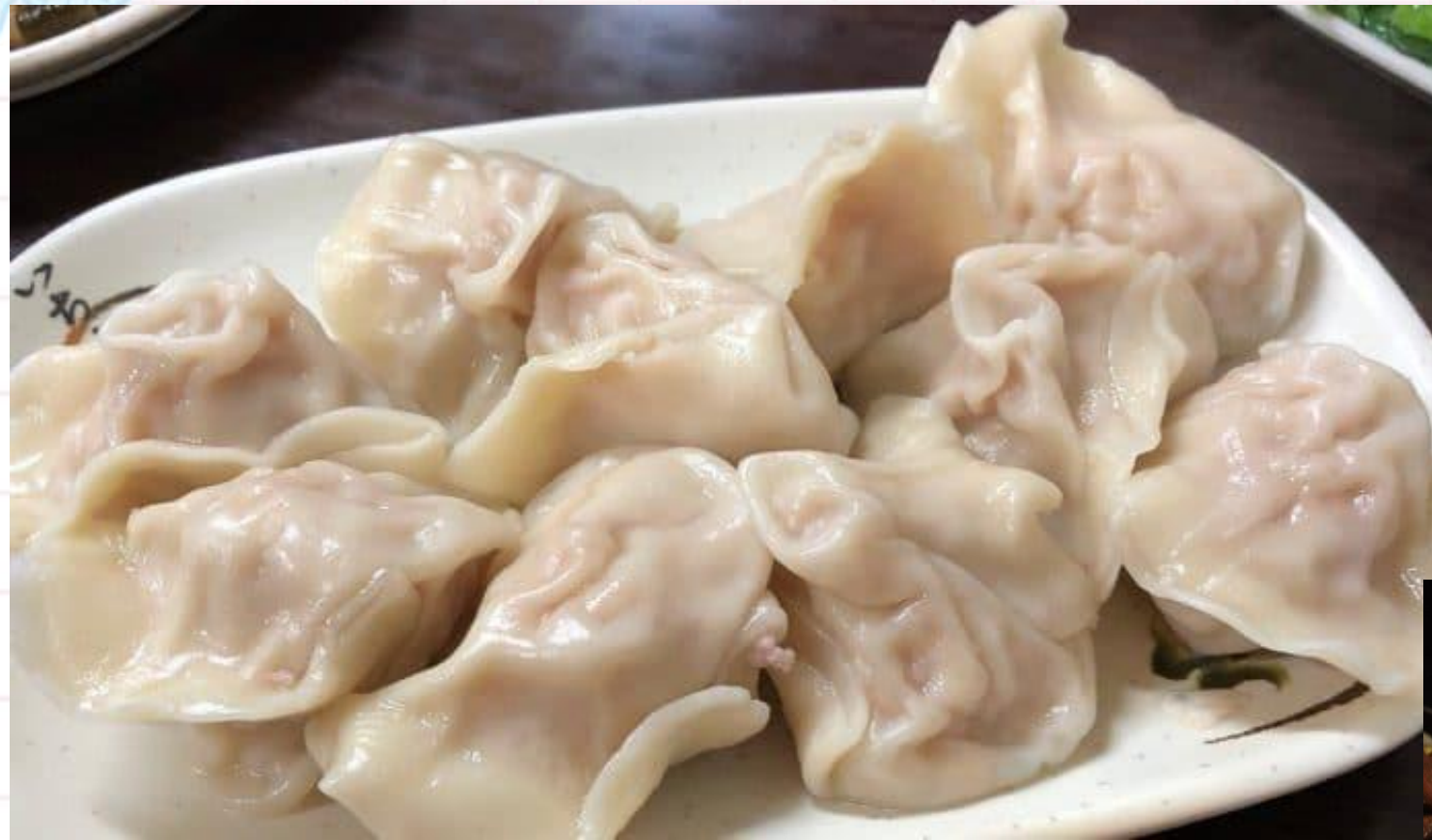


全く穀く雜ざ糧りょう類るい

豆まめ魚いし蛋たまご肉にく類るい

蔬ふ菜さい類るい





全く穀く雜あ糧か類か

蔬あ菜あ類か

豆あ魚あ蛋あ肉あ類か



Breakfast 早餐

Lunch 午餐

Dinner 晚餐





I eat a sandwich for breakfast.

我早餐吃一個三明治。





I eat some vegetables and rice for lunch.

我中午吃一些蔬菜與飯。





I eat some noodles for dinner.
我晚餐吃一些麵。

