

健康飲食 金字塔

按照合適的攝取比例，
將食物圖片剪下排列到
下頁金字塔中！





解答

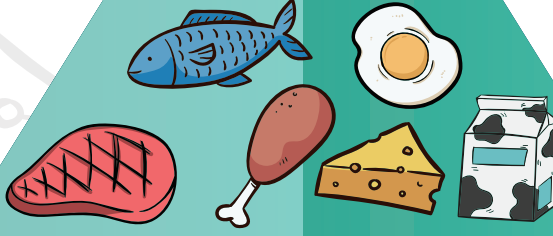
油、糖及鹽類

減少吃



肉、魚、蛋、豆類及奶品類

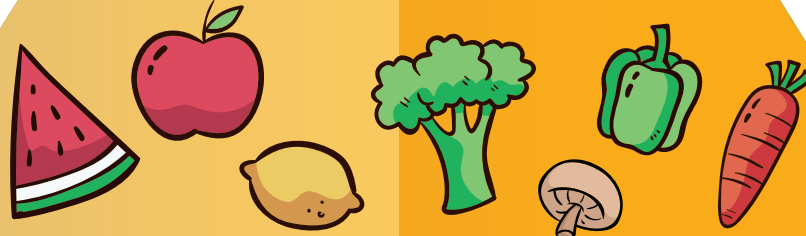
吃適量



蔬菜、

水果類

吃多些



五穀類

吃最多

