

# 健康一口灶

## 幸福吃到老



每天早晚一杯奶

乳品類



每餐水果拳頭大

水果類



菜比水果多一點

蔬菜類

堅果種子一茶匙

堅果種子類



豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

