

I choose to change!

我選擇擁有強壯的骨骼

以下是我選擇要做的事情:

- 喝低脂牛奶取代喝汽水
- 保持體育運動
- 選擇不抽煙
- 吃能增強骨質的食物:
 - 西蘭花 深綠色葉菜類
 - 杏仁 低脂乳酪
- 服用含鈣和維他命 D 的營養補充劑



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

I choose to change!

我選擇擁有強壯的骨骼

以下是我選擇要做的事情:

- 喝低脂牛奶取代喝汽水
- 保持體育運動
- 選擇不抽煙
- 吃能增強骨質的食物:
 - 西蘭花 深綠色葉菜類
 - 杏仁 低脂乳酪
- 服用含鈣和維他命 D 的營養補充劑



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

I choose to change!

我選擇擁有強壯的骨骼

以下是我選擇要做的事情:

- 喝低脂牛奶取代喝汽水
- 保持體育運動
- 選擇不抽煙
- 吃能增強骨質的食物:
 - 西蘭花 深綠色葉菜類
 - 杏仁 低脂乳酪
- 服用含鈣和維他命 D 的營養補充劑



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

I choose to change!

我選擇擁有強壯的骨骼

以下是我選擇要做的事情:

- 喝低脂牛奶取代喝汽水
- 保持體育運動
- 選擇不抽煙
- 吃能增強骨質的食物:
 - 西蘭花 深綠色葉菜類
 - 杏仁 低脂乳酪
- 服用含鈣和維他命 D 的營養補充劑



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo