I choose to change!

我選擇吃更多水果和蔬菜

以下是我選擇要做的事情:

- 每天午餐吃一個水果
- 每天我的餐碟裡有一半是水果和蔬菜
- 午餐吃一份沙律菜
- 如果我想吃脆口食物,我可以吃蘋果 片,小胡蘿蔔,西芹條和甜豆莢。

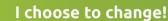
Health Promotion

用低脂奶做水果奶昔或以低脂乳酪做 餐後甜點

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.







我選擇吃更多水果和蔬菜

以下是我選擇要做的事情:

- 每天午餐吃一個水果
- 每天我的餐碟裡有一半是水果和蔬菜
- 午餐吃一份沙律菜
- 如果我想吃脆口食物,我可以吃蘋果 片,小胡蘿蔔,西芹條和甜豆莢。

用低脂奶做水果奶昔或以低脂乳酪做 餐後甜點



Special Olympics **Health Promotion**

我選擇吃更多水果和蔬菜

以下是我選擇要做的事情:

- 每天午餐吃一個水果
- 每天我的餐碟裡有一半是水果和蔬菜
- 午餐吃一份沙律菜
- 如果我想吃脆口食物,我可以吃蘋果 片,小胡蘿蔔,西芹條和甜豆莢。

Special Olympics **Health Promotion**

I choose to change!

用低脂奶做水果奶昔或以低脂乳酪做

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



我選擇吃更多水果和蔬菜

以下是我選擇要做的事情:

- 每天午餐吃一個水果
- 每天我的餐碟裡有一半是水果和蔬菜
- 午餐吃一份沙律菜
- 如果我想吃脆口食物,我可以吃蘋果 片,小胡蘿蔔,西芹條和甜豆莢。
- 用低脂奶做水果奶昔或以低脂乳酪做 餐後甜點

Special Olympics **Health Promotion**







