

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。
- 用低脂奶做水果奶昔或以低脂乳酪做餐後甜點



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

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。
- 用低脂奶做水果奶昔或以低脂乳酪做餐後甜點



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

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。
- 用低脂奶做水果奶昔或以低脂乳酪做餐後甜點



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

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。
- 用低脂奶做水果奶昔或以低脂乳酪做餐後甜點



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.