

食得健康, 生活更好。

每天吃各種健康食物

吃很多蔬菜水果

吃蛋白質食物

選擇喝水來替代飲料

選擇全麥及雜糧食品



瞭解您的食品指南, 請瀏覽
Canada.ca/FoodGuide

食得健康, 生活更好。

吃得好不如吃得健康



注意您的飲食習慣



多多下廚烹飪



慢慢享受食物



與其他人一起吃飯



善用食品標籤



限制高鈉、
高糖和飽和脂肪食品



意識到食品廣告的影響

瞭解您的食品指南, 請瀏覽

Canada.ca/GuideAlimentaire