

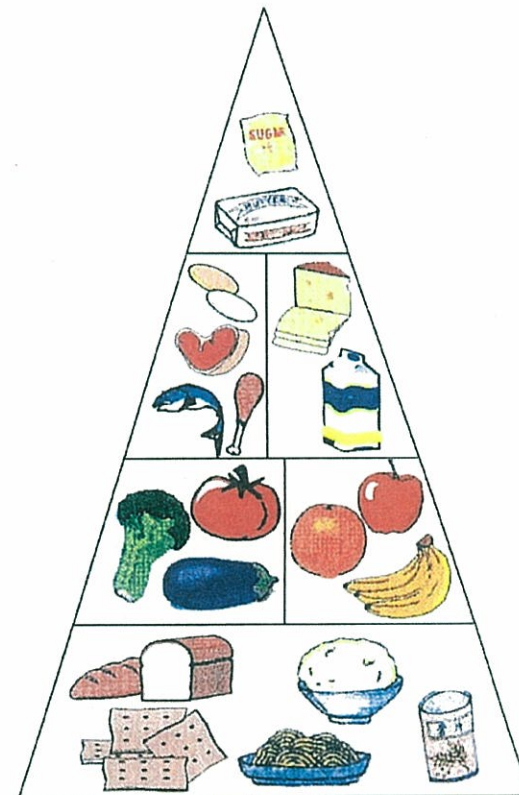
# 食物功能知多少?



# 每天食量

-  奶 1 杯
-  水果 2 隻
-  五穀 3 碗
-  菜 (每餐) 4 兩
-  肉類 5 兩
-  水份 6 杯

# 建立健康好體魄 追隨飲食金字塔

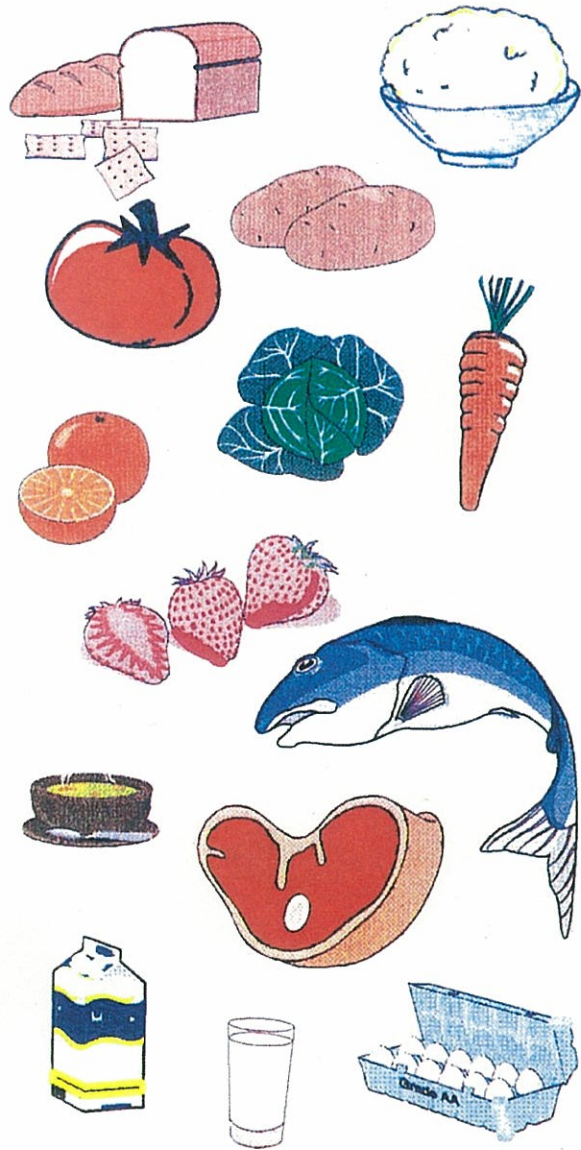


小欖醫院營養部

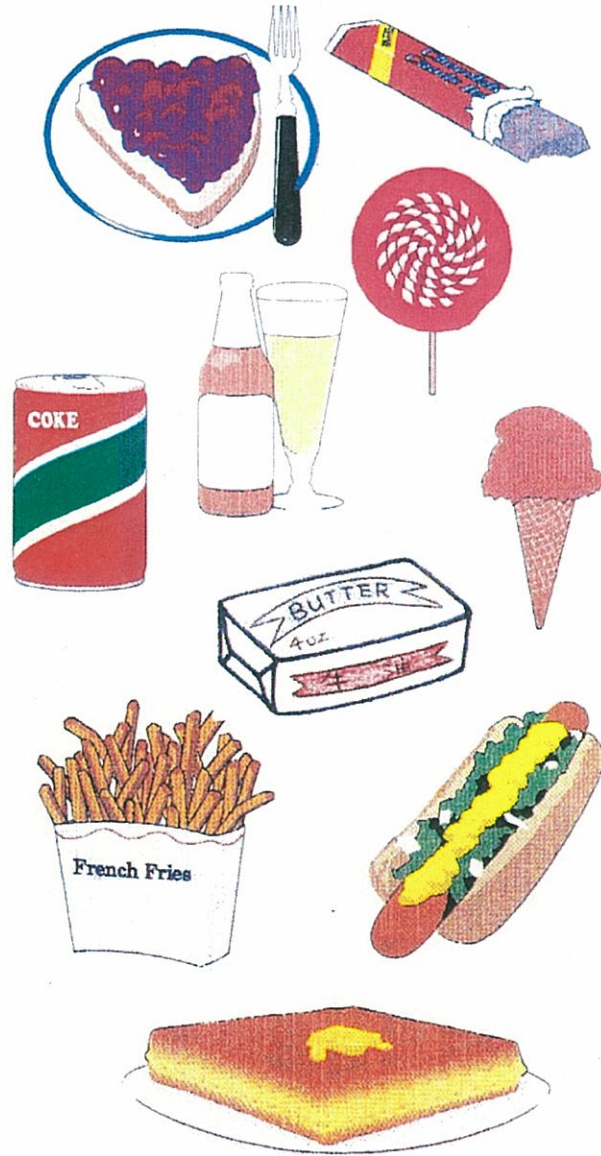


醫院管理局

# 宜選吃的食物

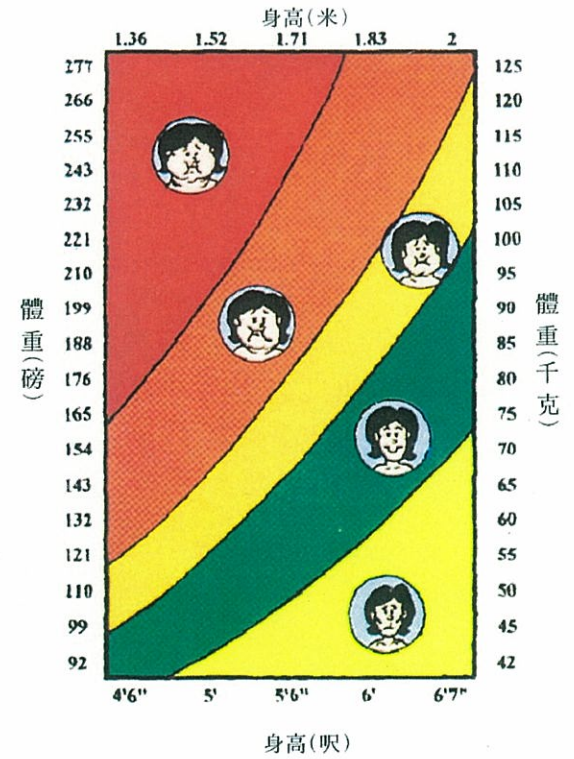


# 不宜多吃的食物



# 你夠 "Fit" 嗎？

## 體重指標



- 極胖** 立即減肥
- 肥胖** 設法減肥
- 略胖** 考慮減肥
- 健康** 保持體重
- 太輕** 增加體重