

107年度臺北市國小校園— 健康小學堂衛生保健巡迴列車 三大主題，開跑了

• 蔬果2+3，健康長大很簡單

- 不喝飲料，只喝開水
- 不吃高熱量零食
- 定時定量
- 不吃油炸食物
- 不吃滷肉飯
- 不吃肥肉（控肉、豬腳、雞翅膀、絞肉）
- 不吃含奶油麵包
- 每天運動30分鐘



諮詢專線：02-87972121轉711、712



臺北市政府衛生局
內湖國泰診所 關心您

