

你們知道嗎？蔬果提供多種維生素、礦物質、抗氧化劑，部分亦含豐富膳食纖維，能強化身體的免疫系統，減低患病的機會。



抗疫小超人之「健康飲食篇」

請剪下符號和食物圖片，然後貼在合適的碟上。



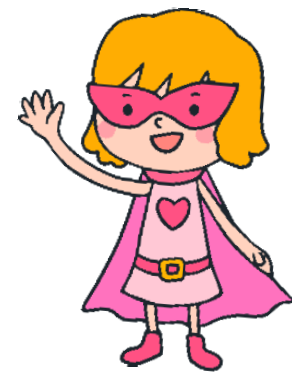
我們將定期更新Facebook專頁，向大家推介網上資源及學習資訊，歡迎讚好我們的Facebook ~



抗疫小超人之「健康飲食篇」



部份零食熱量、脂肪、糖分及鹽的含量高，亦會加入食物添加劑、人造染色料和防腐劑，所以，你們要多吃哪類食物呢？請在合適的碟貼上✓。



我們將定期更新Facebook專頁，向大家推介網上資源及學習資訊，歡迎讚好我們的Facebook ~

多吃蔬果少零食 全面提升免疫力



香港家庭福利會
小荳芽駐園社工計劃
電話：2720 5900 / 2720 5911