

白河國中 905 健康生活守則

飲食『三三三』

- 「三」原則：
 - 1 減少熱量攝取
 - 2 滿足饑餓感
 - 3 符合營養需求
- 「三」餐：
 - 1 早餐吃得好
 - 2 午餐吃得飽
 - 3 晚餐吃得少
- 「三」少：
 - 1 油脂少
 - 2 糖份少
 - 3 鹽份少
- 「三」忌：
 - 1 蛋糕忌
 - 2 速食忌
 - 3 比薩忌
- 「三」多：
 - 1 水份多
 - 2 纖維多
 - 3 醣多

(蔬菜 and 水果)

認識自己，
勇敢走自己的路！