

健康饮食, 美好人生。

每天吃各种健康食品

吃足量蔬菜水果

吃蛋白质食物

多喝水代替饮料

选择全麦和杂粮食品



了解您的食品指南, 请浏览
Canada.ca/FoodGuide

健康饮食, 美好人生。

吃得好不如吃得健康



注意您的饮食习惯



多多下厨烹饪



慢慢享用食物



和别人一起吃饭



善用食品标签



限制高钠、
高糖和饱和脂肪食物



意识到食品广告的影响

了解您的食品指南, 请浏览

Canada.ca/GuideAlimentaire