

健康生活方式系列

## 合理膳食 吃动平衡

- \* 食物多样，合理搭配
- \* 吃动平衡，健康体重
- \* 少盐少油，控糖限酒
- \* 公筷分餐，杜绝浪费



每天活动6000步



牛奶



公筷 公勺

来源:中国健康教育中心办