

# 食得健康, 生活更好。

## 每天吃各種健康食物

吃很多蔬菜水果

吃蛋白質食物

選擇喝水來替代飲料

選擇全麥及雜糧食品



瞭解您的食品指南, 請瀏覽  
[Canada.ca/FoodGuide](https://Canada.ca/FoodGuide)

# 食得健康, 生活更好。

## 吃得好不如吃得健康



注意您的飲食習慣



多多下廚烹飪



慢慢享受食物



與其他人一起吃飯



善用食品標籤



限制高鈉、  
高糖和飽和脂肪食品



意識到食品廣告的影響

瞭解您的食品指南, 請瀏覽

[Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire)