

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# 健康饮食

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 物 | 动 | 活 | 身 | 健 | 当 | 适 | 天 | 每 | 快 |
| 金 | 食 | 油 | 类 | 塔 | 谷 | 净 | 快 | 身 | 餐 |
| 里 | 饮 | 和 | 字 | 餐 | 蔬 | 水 | 肉 | 水 | 健 |
| 每 | 谷 | 金 | 肉 | 菜 | 卡 | 物 | 果 | 适 | 蛋 |
| 饮 | 物 | 餐 | 水 | 制 | 里 | 路 | 天 | 制 | 品 |
| 食 | 鱼 | 果 | 品 | 餐 | 果 | 好 | 里 | 惯 | 制 |
| 培 | 养 | 良 | 好 | 饮 | 食 | 习 | 惯 | 蔬 | 奶 |
| 塔 | 奶 | 路 | 卡 | 果 | 惯 | 养 | 快 | 习 | 及 |
| 类 | 蛋 | 和 | 类 | 虾 | 鱼 | 类 | 肉 | 每 | 奶 |
| 物 | 油 | 适 | 菜 | 活 | 物 | 食 | 类 | 物 | 谷 |

培养良好饮食习惯  
奶及奶制品  
蔬菜水果  
净水

每天适当健身活动  
谷物类食物  
卡路里  
快餐

肉类鱼虾类和蛋类  
食物金字塔  
食油类