

6-12歲

兒童 健康飲食 金字塔

油、鹽、糖
吃最少

奶品類
每日2杯
1杯=240毫升

蔬菜、瓜類
每日4-6兩
4-6兩
= 2/3-1 平碗熟菜

肉、魚、豆類及蛋
每日3-5兩
1兩=1個乒乓球般大小的肉類

水果類
每日1-2份
1份=1個中型橙或蘋果

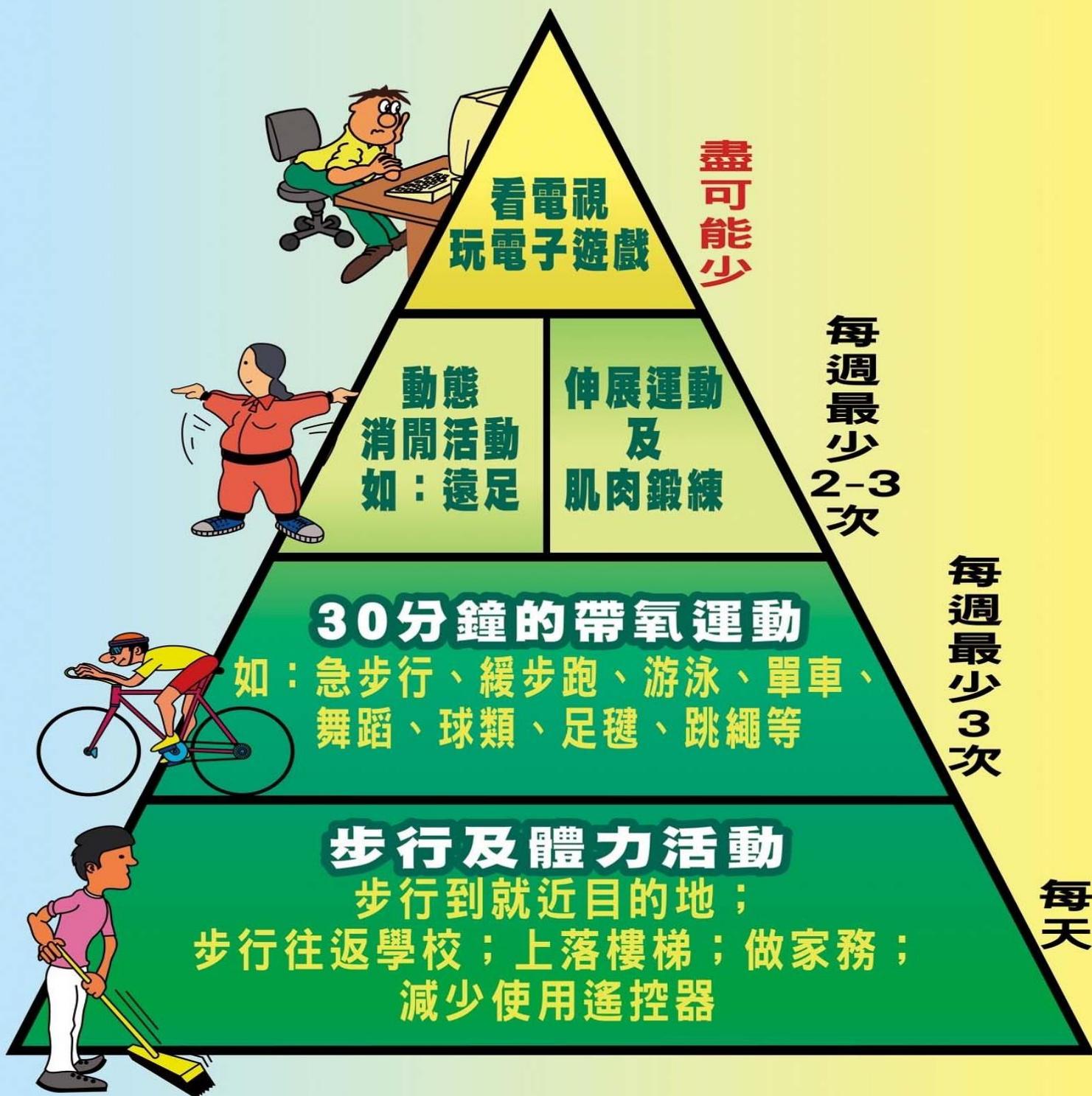
五穀類
每日3-4碗
1碗=300毫升

每日應喝
6-8杯流質



如開水、清茶、果汁、清湯

資料來源：醫院管理局 營養資訊中心



活動金字塔

(取材自 Physical Activity Pyramid. [Http://www.move.va.gov](http://www.move.va.gov))