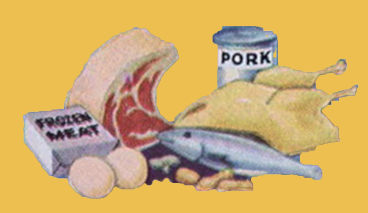
GROUP ONE
綠和黃的蔬果
生吃/經煮熟
冷藏或罐頭包裝都可

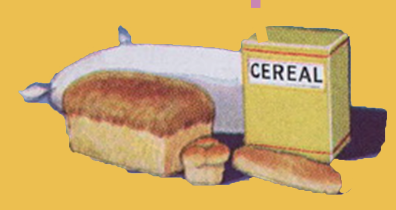
GROUP TWO
橙、蕃茄和柚子
沙拉或卷心菜都可

GROUP THREE
馬鈴薯與蔬果及提子
生吃/經煮熟/乾果
冷藏或罐頭包裝都可

GROUP FOUR
奶和奶製品
液態/經蒸發/
奶粉/芝士



GROUP FIVE
肉類、家禽或蛋
乾豆/豌豆
/果仁/花生醬



GROUP SIX
麵包/麵粉及穀類
天然/經濃縮全穀物

GROUP SEVEN
添加了維他命A的
牛油與強化人造黃油

最聰明的食法
跟足七個基本食物組合

- 營養均衡
- 促進成長
- 幫助發育
- 身體健康

每天都要吃的七類食物

SN2S01
GROUP4
@POLYU