

認識食物金字塔

頂層食物含豐富脂肪、糖和鹽，
對身體健康不是必要，過量食用可能有害。



最多 **1**

脂肪和油是必要的，但只需很少。



任擇 **2**

食物金字塔下面4層的食物和飲料
對身體健康是必要的。



任擇 **2**

計量準則

- 1 小水杯 = 100 毫升
- 1 大水杯 = 200 毫升
- 1 碗 = 200 毫升
- 即棄杯是良好的準則
- 1 茶匙 = 5 克/毫升
- 1 滿茶匙 = 7 克/毫升
- 1 甜品匙 = 10 克/毫升



任擇 **3**



任擇 **5⁺**



任擇 **6⁺**

