

每天跟著我這樣吃



1 每天早晚1杯奶



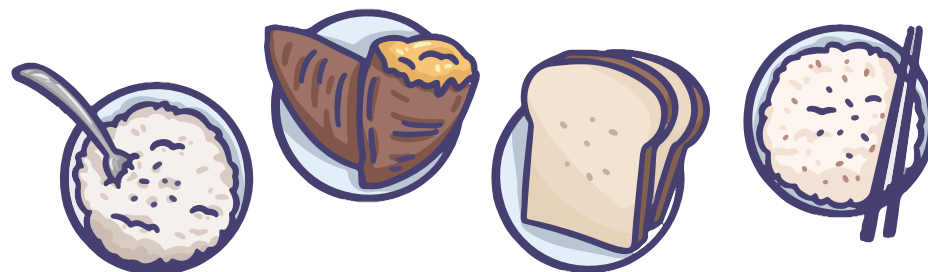
2 每天2顆拳頭大小的水果



3 每天3碗不同顏色的蔬菜



4 每天4碗全穀雜糧



5 每天1把堅果



6 每天6份三個手指大小的豆魚蛋肉類

