

認識六大類食物



食物來源：

飯、麵、麥片、玉米、番薯、吐司、饅頭等

食物來源：

芭樂、柳丁、柑橘、香蕉、木瓜、芒果、小蕃茄、柚子等。



食物來源：

各種綠色蔬菜、白色蔬菜、黃色紫色蔬菜，如：蕃茄、茄子、瓜類、筍類等。

食物來源：

鮮奶、保久乳、奶粉、優酪乳、起司等。



食物來源：

海鮮、家禽、各式肉類及其製品，以及蛋、豆類及其製品。



食物來源：沙拉油、花生。

