

孩子的午餐盒裡有什麼？

應有以下
五種食品

1 水果



2 蔬菜



3 乳製品



4 全穀物



5 瘦肉及替代物



飲品選擇水



裝入冰磚保持
食物新鮮



使用保溫瓶為
食物保溫