

# 均衡飲食，健康生活。

每天攝入多種健康食物

多吃蔬菜  
和水果

攝入富含蛋  
白質的食物

讓水成為您  
的首選飲品

選擇全  
穀食品

© 皇家騎警 - 加拿大衛生部 (2019)  
印刷版本: Cat: H1642-271-2019E ISBN: 978-0-660-28758-4  
PDF版本: Cat: H1642-271-2019E-PDF ISBN: 978-0-660-28757-7 Pub: 180594

詳閱《加拿大膳食指南》：

[Canada.ca/FoodGuide](http://Canada.ca/FoodGuide)

# 均衡飲食，健康生活。

健康飲食，不只關乎您攝入的食物



養成良好的飲食習慣



多多自己備餐



享受食物的美味



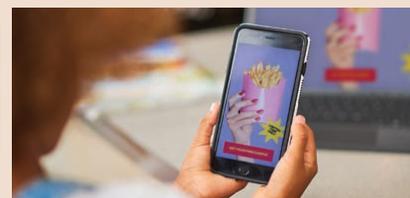
與他人同餐共食



學會利用食物標籤中的資訊



限制高鈉、高糖、高飽和脂肪的食物



不要落入食物營銷的「陷阱」



健康飲食，不只關乎您攝入哪些食物。您在哪裡吃、何時吃、為甚麼吃、怎麼吃，都很重要。

#### 養成良好的飲食習慣

- 細嚼慢嚥
- 遵循自己身體發出的飢餓和飽腹信號

#### 多多自己備餐

- 規劃餐食
- 邀請他人共同規劃和準備餐食

#### 享受食物的美味

- 文化習俗和飲食傳統也可以成為健康飲食中的一個元素

#### 與他人同餐共食

### 養成每天攝入多種健康食物的好習慣

多吃蔬菜水果、全穀食品和高蛋白食物。高蛋白食物又以植物性蛋白為佳

- 選擇含有健康脂肪的食物，少攝入飽和脂肪

限制攝入精加工食品，即使要吃，也應少頻少量

- 準備餐點時，使用無添加 / 低添加鈉、糖或飽和脂肪的原料
- 外出就餐時，選擇較為健康的菜品

讓水成為您的首選飲品

- 以水代替含糖飲料

學會利用食物標籤中的資訊

食物營銷可能會左右您的飲食選擇，警惕不要落入「陷阱」

© 皇家版權 · 加拿大衛生部 (2019) | Cat.: H2019/245-164E-PDF | ISBN: 8-28057-660-0-978 | Pub.: 180394