

【營養教育】想要長高、變強壯，蛋白質是不可或缺的營養素！選擇蛋白質時，按照「豆、魚、蛋、肉」的優先順序打菜。黃豆與豆製品富含優質植物性蛋白質且不含膽固醇；魚肉含有好油能促進大腦靈活；雞蛋與適量瘦肉能幫助肌肉與骨骼發育。聰明搭配多元蛋白質，讓我們活力充沛、快樂成長！