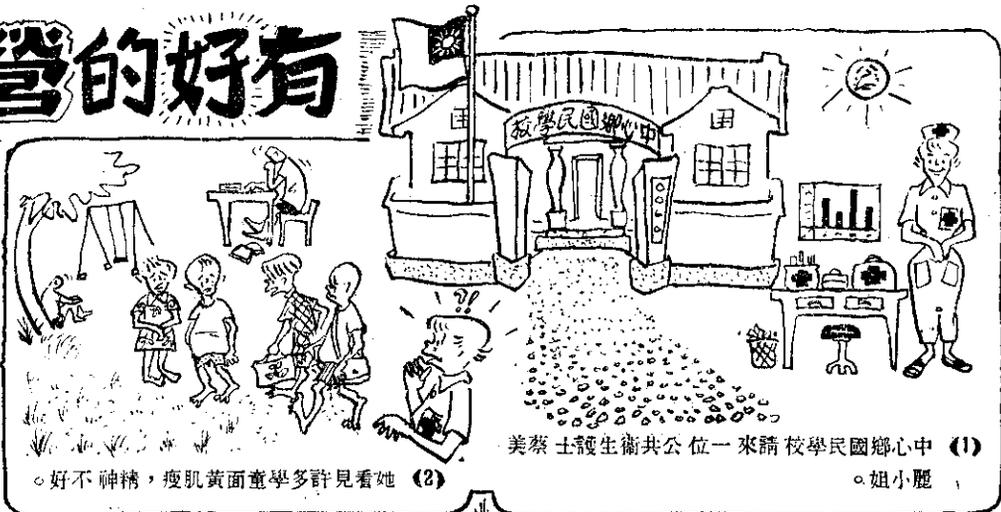


養營的好有



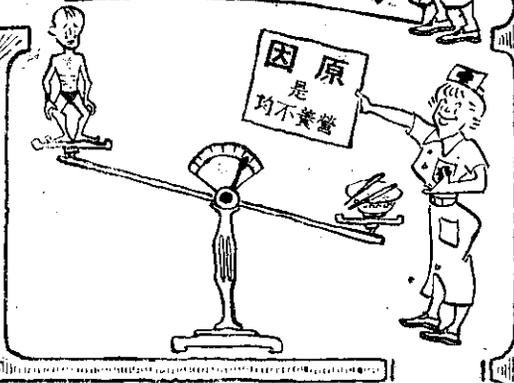
美蔡士護生衛公位一來請校學民國鄉心中 (1)

不好不精神，瘦肌黃面童學多許見看她 (2)

小姐麗



習食飲及活生庭家生學查調，體身童學查檢她 (3)
！呀均不養營是！了案答到找她，後以價



題問養營意注家大醒提，會談座長家開召刻立她 (4)

蔡小姐指出：請求營養的人，是不應當擇食或偏食的。每日應從上述七類食物中來選食，每類食物都應該喫一點。

(5) 蔡小姐拿出一張畫有七種基本食物圖表，她說：每人每天的食物中都應包括有這七類，才能使身體強健，增加抗病能力。

(6) 含有大量蛋白質、乙種維生素族及重要的礦物質，可以幫助生長並促進骨髓和牙齒的健全。

(7) 供給工作與遊戲的能力及某些維生素

(8) 有顏色的蔬菜供給大量的甲種及丙種維生素和重要的礦物質。可以防止乾眼病，健全呼吸器官。

第一組食物

第二組食物

第三組食物

才 有 好 的 身 體



上 矣，話 的 姐 小 蔡 照 遠 天 每，後 以 去 回 們 屋 家 (14)

◦ 吃 來 物 食 種 一 選 挑 去 內 項 每 中 團 面



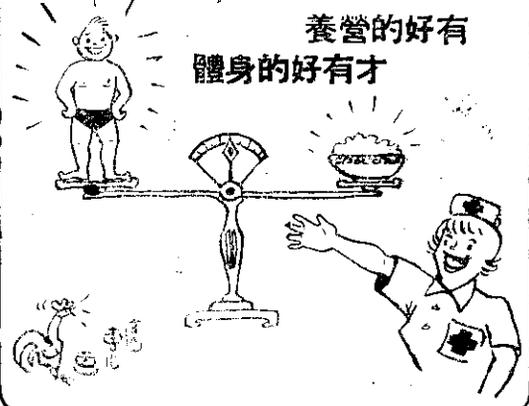
精 家 大，少 減 漸 迷 人 的 病 患 鄉 心 中，後 以 久 日 (15)

個 們 子 孩，滿 美 成 收，加 增 率 效 作 工，滿 飽 神

◦ 愛 可 活 活，壯 健 大 高 得 長 個

結 論

養 營 的 好 有 體 身 的 好 有 才



(12) 物 食 組 七 第



乳 類 食 物 及 其 製 成 品 是 鈣、磷、蛋 白 質 及 乙 種 維 生 素 的 重 要 來 源。帶 助 生 長、健 全 骨 骼、抵 抗 疾 病。

(11) 物 食 組 六 第



富 有 脂 肪 的 食 物 供 給 工 作 及 遊 戲 的 能 力。

(10) 物 食 組 五 第



這 一 組 的 水 果、蔬 菜 除 含 有 丙 種 維 生 素 及 供 給 工 作 能 力 外，並 含 有 大 量 的 纖 維 質，可 以 幫 助 腸 的 蠕 動，使 食 物 易 於 消 化。

(9) 物 食 組 四 第



是 最 富 於 丙 種 維 生 素 的 水 果，可 使 你 的 牙 齦 健 全，避 免 牙 齦 炎 及 出 血。