

# 微笑雲朵島



Be Happy. Be Healthy. 蕭宇超設計 [www.smilecloud.tw](http://www.smilecloud.tw)







# 認識我的餐盤



水果



穀物

乳製品

蔬菜

蛋白質



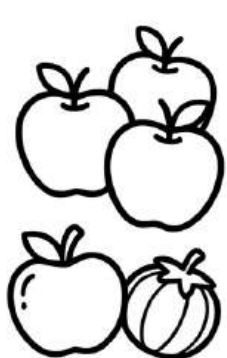
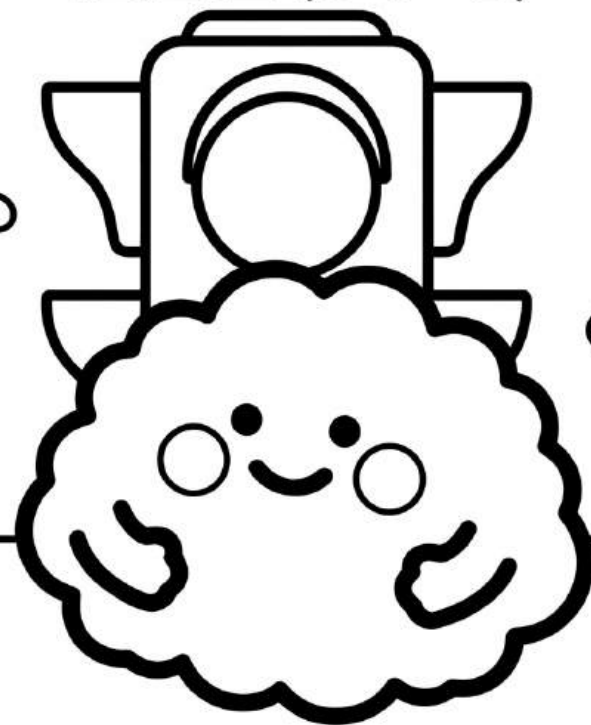
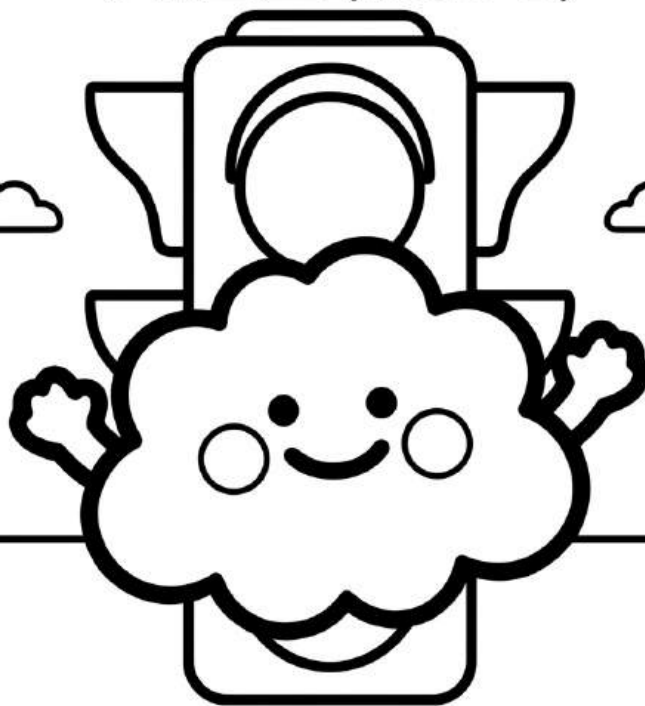


# 認識食物紅綠燈

綠燈區 (健康食物)

黃燈區 (偶爾吃)

紅燈區 (少少吃)



蔬果



地瓜



鮮奶



蔬菜



餅乾



肉包



果汁



汽水



糖果

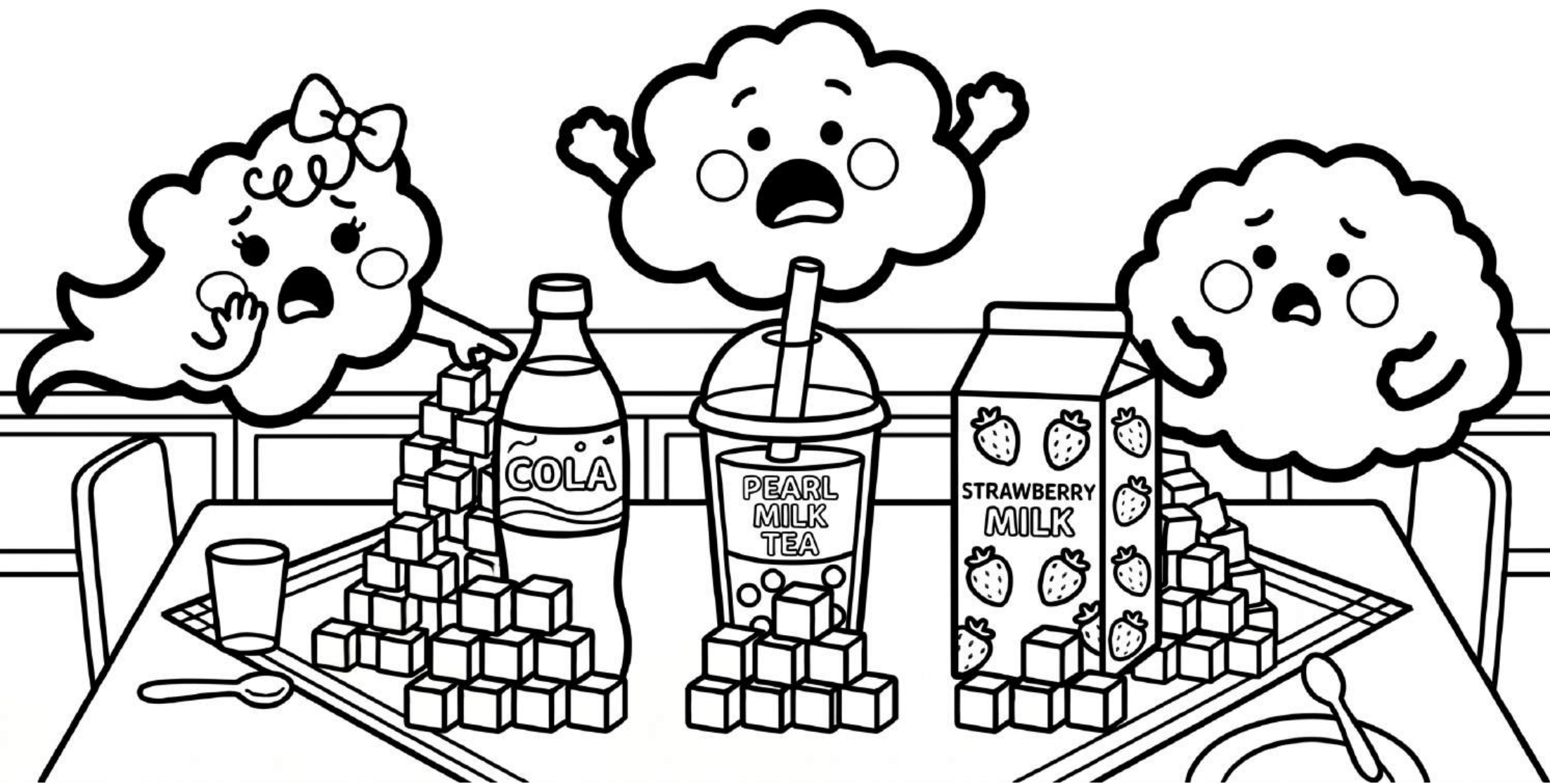


炸雞

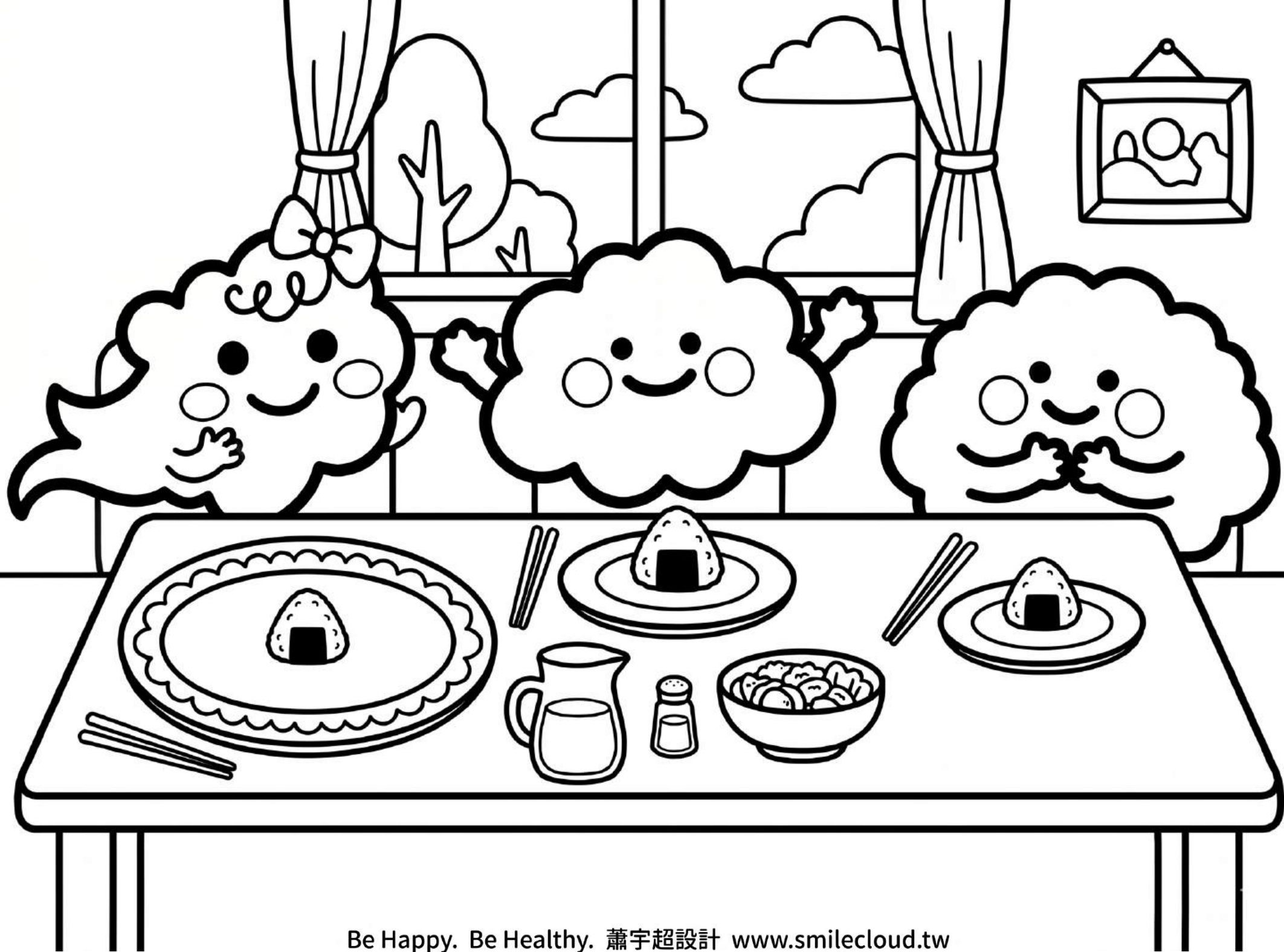


薯條



















Be Happy. Be Healthy. 蕭字超設計 [www.smilecloud.tw](http://www.smilecloud.tw)