

# 我也可以成為一位營養師

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_



各位同學，營養均衡是很重要，如果你有機會為自己設計一份一天的食物，你會如何設計呢？



類別	早餐	午餐	晚餐
五穀根莖類			
蔬菜類			
蛋豆魚肉類			
奶類			
水果類			
油脂類			