



三十歲前你糟蹋身體，
四十歲後就換身體糟蹋你

怎麼吃才
健康
你吃進
什麼？



QR code

二
維
條
碼



何謂
QR CODE
Quickly
respond
code



課堂上
認識營養
標示



超市

甚麼食品
有QRcode



超市

指導使用
平板電腦
或手機下
載QRcode



超市

利用平板電
腦下載
QRcode



超市

指導使用
平板電腦
下載
QRcode



超市

指導使用
平板電腦
下載
QRcode



四低一高
低鹽、低糖、
低脂肪、低蛋白質
和高纖維

