



85210

健康零距離！

每日睡滿8小時

讓頭腦休息發展好，讀書更理想

天天吃足5蔬果

3蔬2果補充營養素，幫助消化順暢

手機電腦2小時

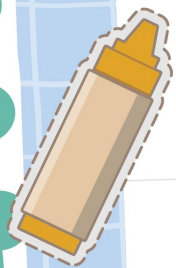
使用3C產品小於2小時，眼睛多休息

運動每天1小時

健康成長快樂動，骨骼發展促長高

多喝開水0糖飲

鼓勵多喝白開水，維持健康好體位



HPA

衛生福利部
國民健康署