

我的目標

PSSC 第 2 課

選擇一個目標在下節課之前完成。

- 我會通過閱讀營養成分表選擇一種每餐份 (或乾盎司) 糖含量在 6 克或以下的早餐麥片。
- 我會多閱讀幾種小吃的營養成分表並選擇其中一種每份糖含量最少的。
- 我會查看一種大包裝小吃的食用份量並將小吃分成小份在吃點心時食用。
- 我會將我通常喝飲料的份量和食品標籤上的每餐食用分量進行對比。



本材料承蒙美国农业部辅助性营养援助项目(USDA SNAP)资金支持·由加州 CalFresh Healthy Living 制作·这些机构是平等机会提供者和雇主·获得重要的营养信息·请访问: www.CalFreshHealthyLiving.org。

我的目標

PSSC 第 2 課

選擇一個目標在下節課之前完成。

- 我會通過閱讀營養成分表選擇一種每餐份 (或乾盎司) 糖含量在 6 克或以下的早餐麥片。
- 我會多閱讀幾種小吃的營養成分表並選擇其中一種每份糖含量最少的。
- 我會查看一種大包裝小吃的食用份量並將小吃分成小份在吃點心時食用。
- 我會將我通常喝飲料的份量和食品標籤上的每餐食用分量進行對比。



本材料承蒙美国农业部辅助性营养援助项目(USDA SNAP)资金支持·由加州 CalFresh Healthy Living 制作·这些机构是平等机会提供者和雇主·获得重要的营养信息·请访问: www.CalFreshHealthyLiving.org。