

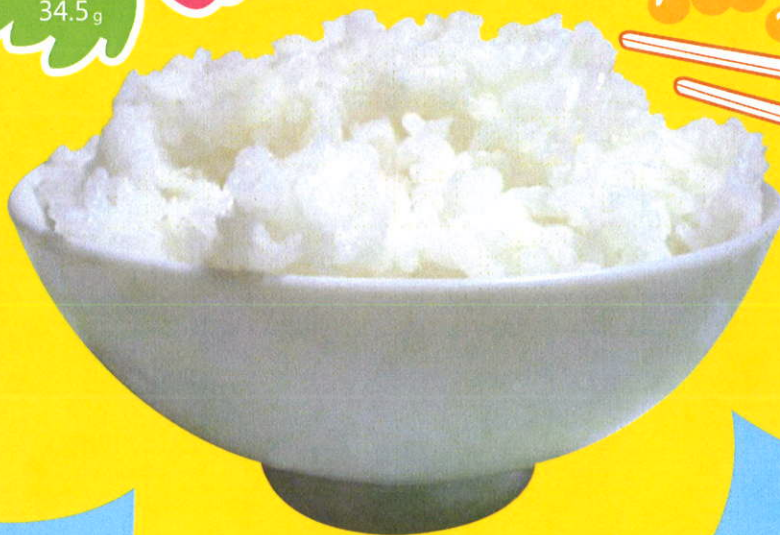
擱再來一碗

餐餐有稻，
意想不到！

米飯

100g

含



原來，一碗  熱量 等於

1.3~2 片
或 1.3 個



想不到吧！原來米食是最營養，又能輕鬆控制熱量的好主食喔！



米飯當主食
好處多多!!

- (○) 帶來飽足感，不會想再多吃其他食物
- (○) 營養通通有，含優質蛋白質好消化
- (○) 低油無負擔，可增強體力促進代謝

小米粒 大驚奇



跟著米超人一起進擊吧！

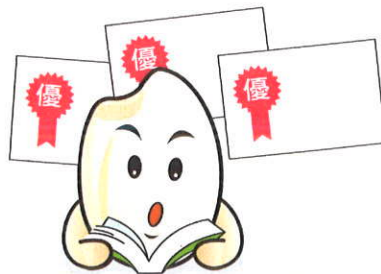
米食健康勾勾看，
大家一起認識米！

小朋友們！米飯有多種營養，是健康身體的依靠，
但你說得出來吃米飯的幾種好處呢？

吃得飽，
有體力，
打球當主力！



營養足，
腦力好，
成績拚第一！



身體健康，
腦袋靈光，
爸媽最歡喜！

