

MAKE
HEALTHY
NORMAL

**如何让健康
成为常态**

**选择新鲜，
远离油炸食品**



小小的行动能产生巨大的变化

WWW.MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU



**MAKE
HEALTHY
NORMAL**

您知道吗? 生活方式上的细小改变能够改善您和家人的健康状况。

“让健康成为常态”倡议计划建议您采纳下列提议,使自己更加健康。

- 选择喝水。水不含糖分,而且澳大利亚的自来水可以直接饮用,非常安全。
- 警惕珍珠奶茶之类的饮料。它们不仅糖分含量高,还添加了糖浆。尽量少喝此类饮料。
- 考虑用焙烤代替煎炸,尽量在您的主食中多加一些蔬菜。
- 水果、无盐干果、原味牛奶、原味酸奶或全麦面包都是健康型的小吃选择。
- 外出进餐或购买零食时挑选更为健康的食品。选择低脂肪和有较多蔬菜的食物,例如寿司、夹心面包以及有蔬菜的米饭或面条类(非煎炸)外卖食品。

获取更多的中文健康建议和信息,请前往 **MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU**,同时请您浏览刊登了多种健康计划的网页,为您和您的家人找一个免费的方案。