

**MAKE**  
**HEALTHY**  
**NORMAL**

# 如何讓健康 成為常態

選擇**新鮮**  
遠離**油炸**

小小的行動能產生巨大的變化

[WWW.MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU](http://WWW.MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU)





**MAKE  
HEALTHY  
NORMAL**

## 您知道嗎？生活方式上小小的改變， 就可以改善您和家人的健康。

### **MAKE HEALTHY NORMAL (讓健康成為常態) 提出這些讓生活更健康的建議**

- 選擇飲用清水。清水不含糖份，而且澳洲的自來水可以直接飲用，安全可靠。
- 要注意如珍珠奶茶等外賣飲品糖份含量高，還添加了糖漿，應盡量少喝這些飲料。
- 考慮以烘烤代替煎炸，並在正餐中多加一些蔬菜。
- 水果、無鹽堅果、原味牛奶、原味酸奶或全麥麵包都是健康的小吃。
- 外出進餐或購買小吃時，考慮更健康的選擇。選擇低脂和較多蔬菜的食物，例如壽司、夾心麵包、加上大量蔬菜的外賣米飯或麵食（非煎炸）。

要知道更多的中文健康提示和資訊，請瀏覽  
**MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU**，並參閱健康計劃網頁，  
為您和家人找一個合適的免費計劃。