

鈣質



可



健骨

父母陪同小朋友吃飯，
培養良好飲食習慣，
多進食含鈣質食物。



增強鈣質食物

奶類



魚類



堅果類



深綠色蔬菜



早餐

每日食用1-2份奶類
及代替品，2片芝士
相當於1份奶類。



茶點

每日食用1-2份奶類及代替品，
1盒乳酪（約150毫升）相當
於1份奶類。



晚餐

魚類及深綠色蔬菜含鈣質豐富的食物。



多戶外活動，
適量接觸陽光，每日15分鐘，
透過曬太陽來製造維生素D，
幫助骨骼生長，增加骨密度。



跑步



籃球



運動刺激骨細胞的成長，
促進骨骼的健康和密度
增加。



跳繩



快步

