

高文瑛主任

書名：《營養素大家族》

出版日期：2024

電子出版社：博文教育（亞洲）有限公司



健康生活



健康生活的種子，需要我們用心播撒。透過這本的繪本故事及實驗，讓我們更了飲食營養；除了飲食要均衡、規律運動與充足睡眠。保持積極心態，將好習慣融入日常當中，即是長久健康之道。