

# “對您較好”套餐

包括水果或蔬菜，五穀雜糧，以及飲用水。

## 選擇“對您較好”套餐！

它提供了以下至少兩種：

- **水果和蔬菜：** 蔬菜和水果有助於保護您的身體對抗糖尿病，體重的增加，心臟疾病，以及某些類型的癌症。
- **五穀雜糧：** 五穀雜糧具有可以幫助您保持身體血糖平衡的纖維，並幫助您維持更長久的飽足感。
- **更健康的烹調方式：** 燒烤，烘焙，水煮，烘烤，煎炒，以及蒸煮比油炸的烹調方式對您的心臟更為健康。

**飲用水是免費的，就要求一杯吧！**

您身體中的每個細胞都需要水份。當您口渴時，應以飲用水為首選，代替含糖的飲料。

在參與餐廳膳食計劃的地點尋找“對您較好”的套餐。