

在日常生活中，我們都要均衡飲食，才能維持健康的身體。讓我來談談在日常生活中我如何養成健康的飲食習慣吧！

第一，我在家裏的每天三餐的食物都是少鹽、少糖、少油，而且餸菜也是以蔬菜為主，飯後也會吃適量水果。第二，平日，我不會吃油炸的食物，我會與媽媽弄一些有營養的食物和果汁作小食。第三，我參加了種植有機蔬果的計劃，避免進食對身體有害的蔬果，讓我強身健體！

我覺得健康是十分重要的。只要我們注意均衡飲食，對我們個人成長有很大的幫助！

