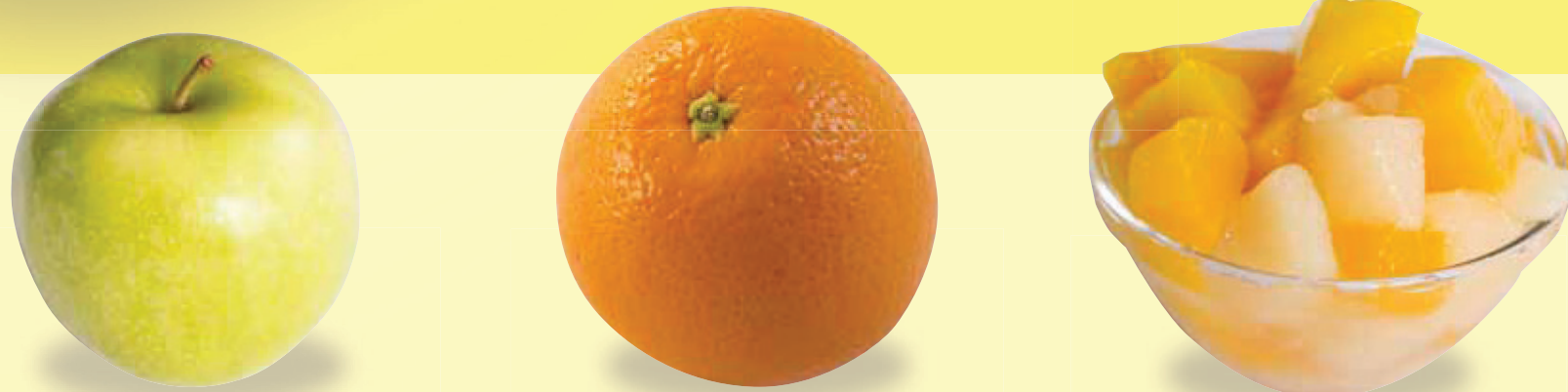


# 孩子的午餐盒里有什么？

应有以下  
**五种食品**

## 1 水果



## 2 蔬菜



## 3 乳制品



## 4 全谷物



## 5 瘦肉及替代物



饮品选择水



装入冰砖保持食物新鲜



使用保温瓶为食物保温