

我的目标

PSSC 第 2 课

选择一个目标在下节课之前完成。

- 我会通过阅读营养成分表选择一种每餐份 (或干盎司) 糖含量在 6 克或以下的早餐麦片。
- 我会多阅读几种小吃的营养成分表并选择其中一种每份糖含量最少的。
- 我会查看一种大包装小吃的食用份量并将小吃分成小份在吃点心时食用。
- 我会将我通常喝饮料的份量和食品标签上的每餐食用分量进行对比。



California's CalFresh Healthy Living, with funding from the United States Department of Agriculture's Supplemental Nutrition Assistance Program – USDA SNAP, produced this material. These institutions are equal opportunity providers and employers. For important nutrition information, visit www.CalFreshHealthyLiving.org.

\\01.1 CURRICULA\CURRICULA\Currricula Print files\Adult Curricula\PSSC\PSSC 2017-Current\Lesson 2

Simplified Chinese Rev: 04/20

我的目标

PSSC 第 2 课

选择一个目标在下节课之前完成。

- 我会阅读营养成分表并选择一种每餐份 (或干盎司) 糖含量在 6 克或以下的早餐麦片。
- 我会多阅读几种小吃的营养成分表并选择其中一种每份糖含量最少的。
- 我会查看一种大包装小吃的食用份量并将小吃分成小份在吃点心时食用。
- 我会将我通常喝饮料的份量和食品标签上的每餐食用分量进行对比。



California's CalFresh Healthy Living, with funding from the United States Department of Agriculture's Supplemental Nutrition Assistance Program – USDA SNAP, produced this material. These institutions are equal opportunity providers and employers. For important nutrition information, visit www.CalFreshHealthyLiving.org.

\\01.1 CURRICULA\CURRICULA\Currricula Print files\Adult Curricula\PSSC\PSSC 2017-Current\Lesson 2

Simplified Chinese Rev: 04/20