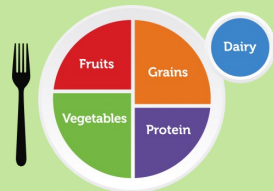


健康飲食，健康人生

健康良好的飲食習慣有助於預防和管理慢性疾病。



養成健康均衡的飲食習慣。多吃不同種類食物來獲取身體所需的營養。瞭解更多資訊瀏覽：ChooseMyPlate.gov

Nutrition Facts	
About 13 servings per container Serving size 8 crackers (30g)	
Amount per serving	
Calories	120
Total Fat 3.5g	
Saturated Fat 1g	
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	
Sodium 100mg	
Total Carbohydrate 20g	
Dietary Fiber 3g	
Total Sugars 0g	
Protein 4g	
Vitamin D 0mg	
Calcium 20mg	
Iron 0.7mg	
Potassium 100mg	
Percent Daily Values are based on a 	

閱讀食品和飲品包裝上的營養標籤，瞭解並注意您的營養需求。



多喝水每天保持充足水分。當身體需要水分的時候，您可能並不會感覺口渴。



預約安排您今年的年度健康評估。請抓住這個好時機，與您的醫生討論有關營養和健康飲食習慣的相關問題。

✦ Astrana Health