

# 您是否知道 不是所有人都能 甩掉身上的**婴儿肥**?

是的，不是所有人成年后都能甩掉婴儿肥。  
在七岁时肥胖的儿童，有七成在成年后  
仍然过胖。这将可能导致他们将来患上糖尿病、  
高血压和高胆固醇等慢性疾病。



教导您的孙子摄取正确的饮食份量。  
利用《我的健康餐盘》教导您的孙子  
正确的饮食份量（四分之一盘的全谷类食品，四分之一盘的蛋白质  
和半盘的蔬菜水果）。

想要了解更多资讯或获取其他资源，请浏览：  
[go.gov.sg/parenthub-cl](http://go.gov.sg/parenthub-cl)

