



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

全健抗疫之飲食篇

Food Wellness

青協全健思維中心

疫情關懷專區:

wmc.hkfyg.org.hk/call4care

媒體素養網:

medialiteracy.hk

進食前除口罩正確方法

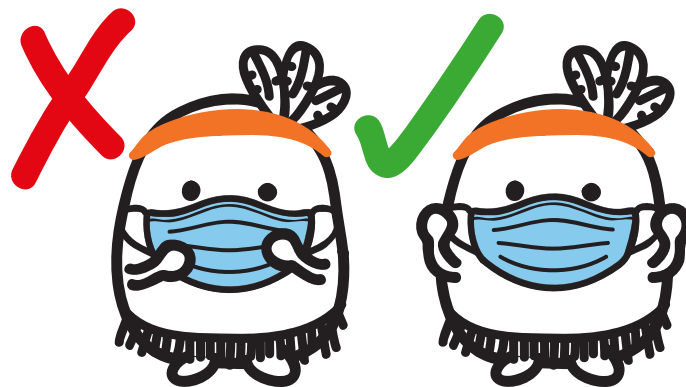
Step 1

先清洗雙手。



Step 2

拿著橡筋或綁帶部分脫下口罩，
避免接觸口罩最外層。



Step 3

向外對摺，放進信封或膠袋，
封口並棄置在有蓋垃圾桶。



Step 4

如需重用，應把口罩平放進全新的
信封或膠袋吸除濕氣。



Step 5

再次清洗雙手。

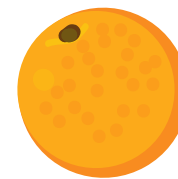


避免把口罩拉下就進食，
因為會把黏在口罩外層的
細菌及病毒一同吃進體內！



七色食物

七色蔬果含不同營養素，例如紅色食物含抗氧化的茄紅素，綠葉蔬菜所含葉酸能刺激血清素分泌，促進健康及提升快樂感。等解憂族人介紹七色快樂食物畀大家啦！



幫助減壓



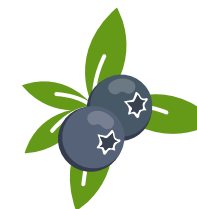
促進情緒穩定



舒緩情緒壓力



緩和緊張、焦躁
情緒，幫助睡眠



提升睡眠質素及心臟健康



抗氧化、
抑制細菌增長、
消炎殺菌

