

少糖少鹽無煩惱，
少油同樣要知道，
多吃蔬果身體好，
健康飲食做得到。

中五 何榆賢（冠軍）高中

健康飲食你要知，
多吃五穀和蔬果，
少吃油糖鹽食物，
每天要飲八杯水，
均衡飲食最緊要。

中六 林梓頌（亞軍）高中

少鹽少糖少脂肪，
多行多動多健康。
蔬菜水果時時食，
健美體格非常棒。
均衡飲食，你我得益。

中六 張可盈（季軍）高中