

4. “合理膳食，食养是良医”是我国 2023 年“全民营养周”的主题。下列能体现合理膳食的是（ ）
- A. 暴饮暴食长得快
B. 营养全面不挑食
C. 吃夜宵不吃早餐
D. 喝奶茶代替喝水