

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶
乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大
水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點
蔬菜類

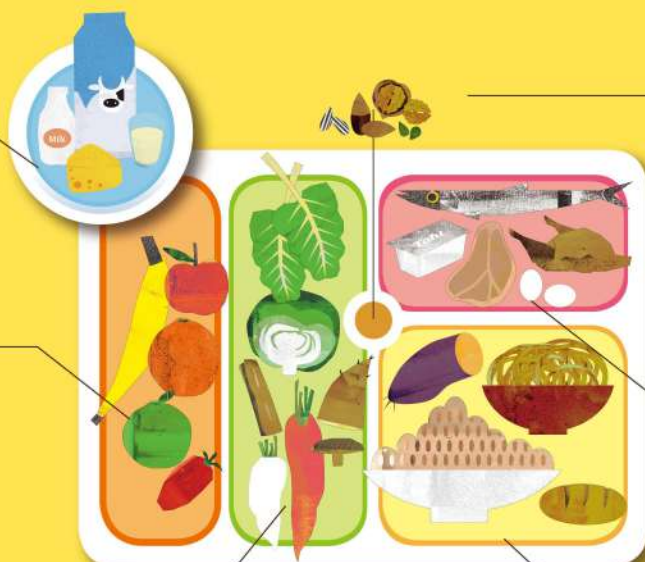
當季且1/3選深色



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



堅果種子一茶匙
堅果種子類



每餐一茶匙·相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類



豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類



應以全穀及未精製雜糧為主



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶
乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



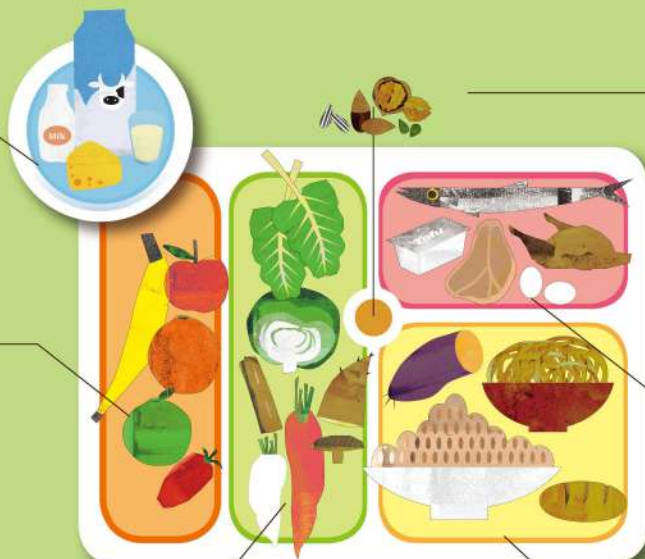
每餐水果拳頭大
水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點
蔬菜類

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙



堅果種子類

每餐一茶匙·相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉一掌心



豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多



全穀雜糧類

應以全穀及未精製雜糧為主



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

