

少鹽

少油

少糖

聰明攝取6大類食物

營養健康 作伙來

我的

健康餐盤



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



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少 1/3 為未精製
全穀雜糧之主食



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天 1 份堅果種子 (1 份 = 1 湯匙 = 3 茶匙)
1 份約杏仁果 5 粒、腰果 5 粒或花生 10 粒



豆魚蛋肉
一掌心

豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

