媽，什麼是
我的餐盤呢？



這些食物吃不夠!



乳品類

99.8%的人不足



水果類

86%的人不足



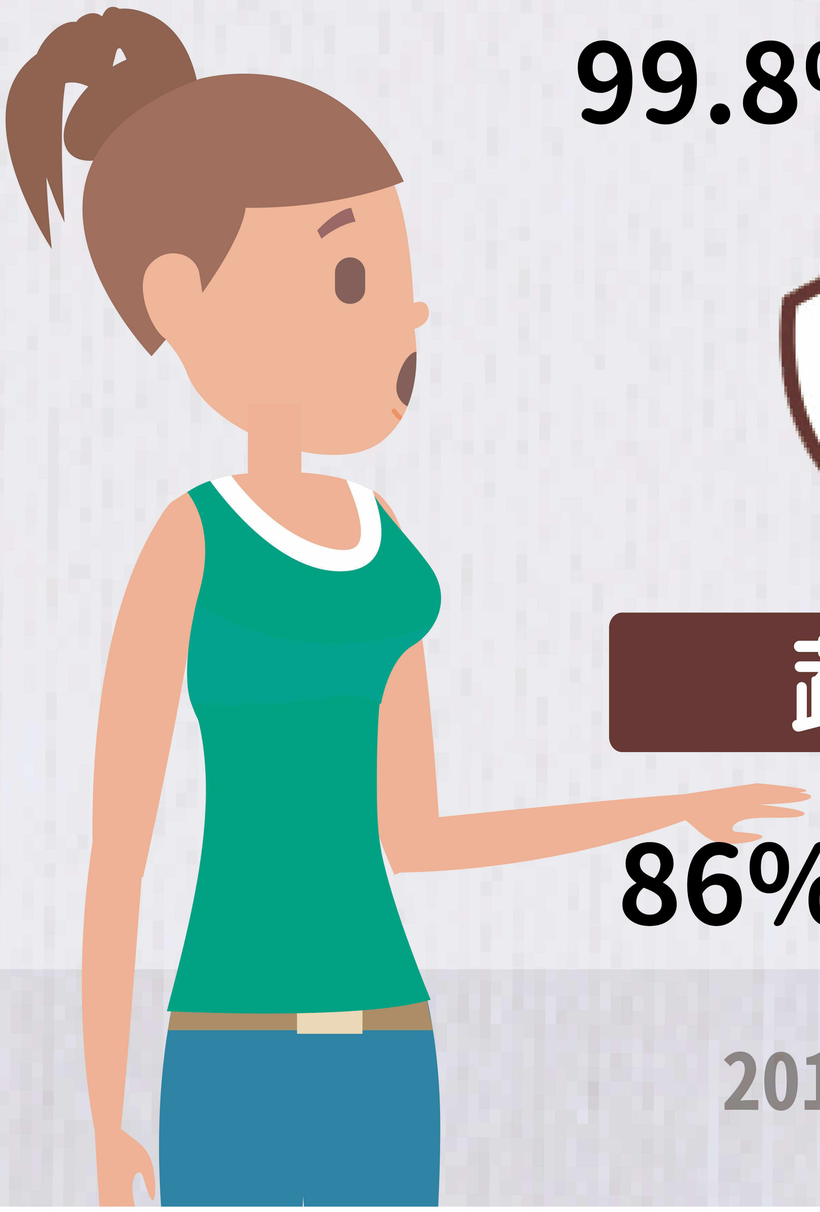
蔬菜類

86%的人不足



堅果種子類

91%的人不足



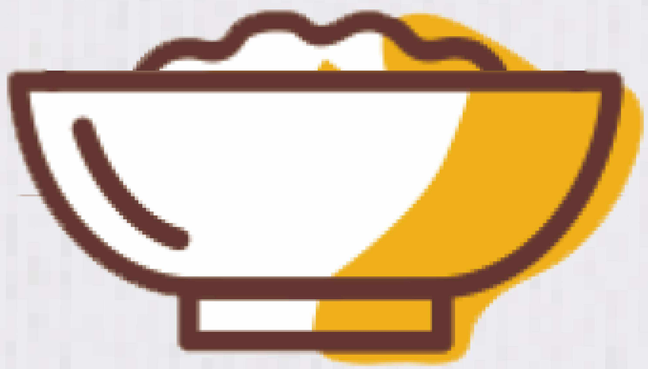
2013-2016國民健康署健康狀況變遷調查

這些食物吃太多！



豆魚蛋肉類

49%的人吃太多



全穀雜糧類

53%的人吃太多



2013-2016國民健康署健康狀況變遷調查

要怎麼吃
才均衡呢?











國民健康署把國人飲食指南
變身成我的餐盤









跟著六大口訣這樣吃
每天早晚一杯奶



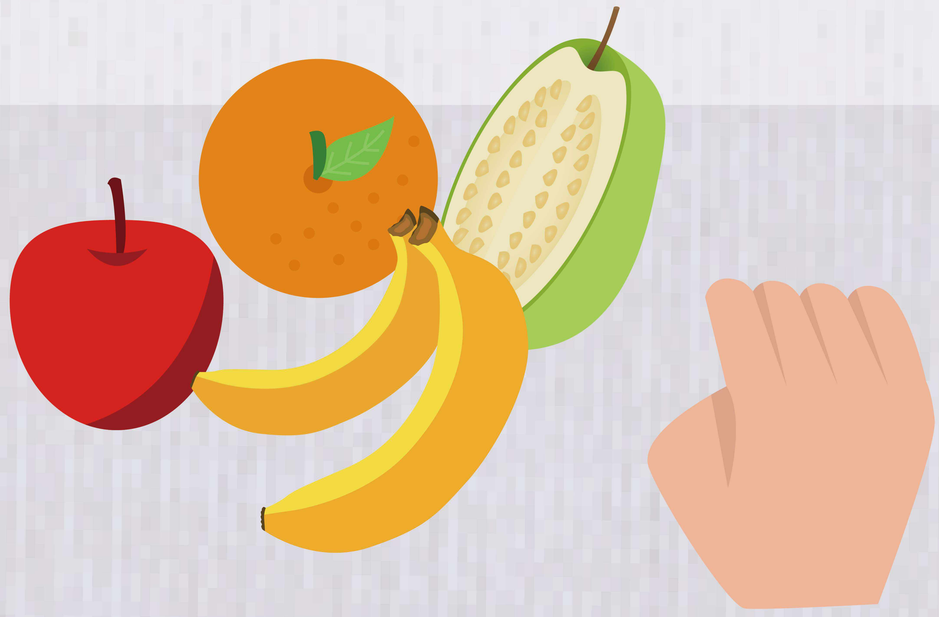
- 每天1.5~2杯
- 1杯240毫升
- 鮮(牛/羊)乳、保久乳、優酪乳、優格、各式乳酪起司、奶粉



跟著六大口訣這樣吃
每餐水果一個拳頭大



- 每餐約自己拳頭大小的水果
- 選擇多元、在地、當季



跟著六大口訣這樣吃
菜比水果多一點



- 每餐蔬菜要吃得比1個拳頭再多一些
- 當季且1/3選深色
- 蔬菜顏色要多變化，以新鮮蔬菜最佳



跟著六大口訣這樣吃
飯跟蔬菜一樣多



- 一餐約一碗
- 應以全穀及未精製雜糧為主

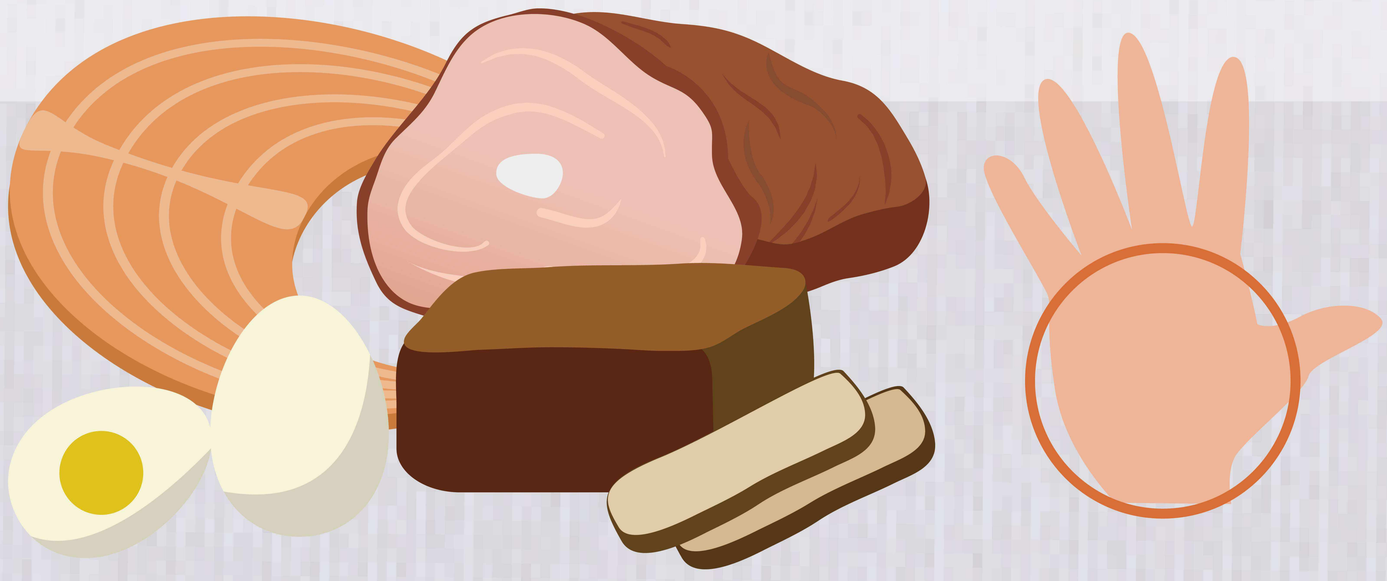
老人家胃口不好時，可以稍減飯量



跟著六大口訣這樣吃
豆魚蛋肉一掌心



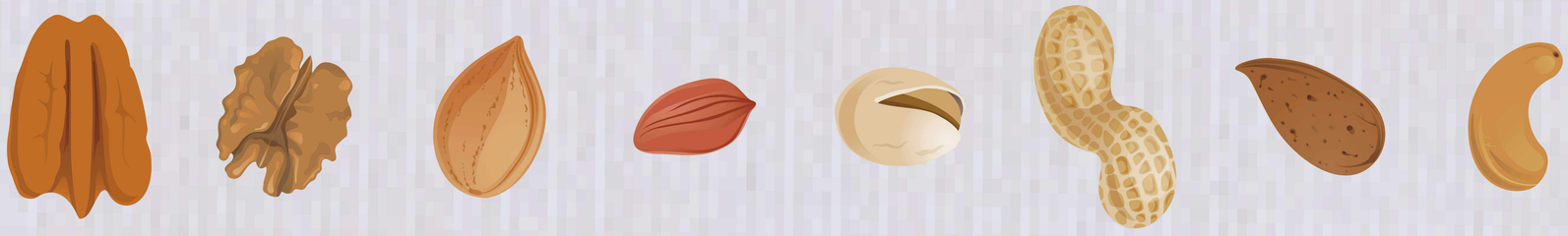
- 一餐一掌心
- 豆>魚>蛋>肉



跟著六大口訣這樣吃
堅果種子一茶匙



- 每餐一茶匙，相當於大拇指第一個指節大小的量
- 一餐大約是腰果2粒或開心果5粒



有趣的食物
可以引起孩子吃的興趣



喜歡速食的青少年
也能吃得均衡



銀髮族牙口不好
軟質食物最適合













不論在家或外食
成年人餐餐都要均衡飲食



我的餐盤
聰明吃營養跟著來



107.11

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告