

健康吃 ①：我的餐盤

我的餐盤



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



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撥 廣告

每天早晚一杯奶

堅果種子一茶匙

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

每天早晚一杯奶



一杯 240c.c，一天喝兩杯。



鮮奶



無糖優酪乳



無糖優格

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



每天吃當季的新鮮水果，不建議喝果汁，直接吃水果才能補充膳食纖維。



菜比水果多一點

當季且1/3選深色



蔬菜富含膳食纖維，能預防便秘，保持腸道健康。



飯跟蔬菜一樣多



全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量吃「維持原態」的全穀雜糧，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧，如：糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷等。



豆魚蛋肉一掌心



提_ち供_く身_み體_て蛋_{たん}白_{はく}質_{しつ}。



加_か工_く食_{しょく}品_{ひん}盡_{じん}量_{りやう}少_{せう}吃_ち。



堅果種子一茶匙

每天1份(1份=1湯匙=3茶匙)
約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10粒



堅果能防止大腦退化、預防心血管病。

對心血管最好



★ 核桃

對腦部發育最好



★ 花生

對預防疾病最好



★ 杏仁

對男性健康最好



★ 巴西堅果

★ 胡桃



低熱量助瘦身最好



★ 腰果



★ 開心果



★ 杏仁