

# 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



## 乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



## 堅果種子類

堅果種子一茶匙

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



## 水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



## 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



## 蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



## 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

## 緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

## 種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

## 比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。



每天均衡攝取  
六大類食物

全穀雜糧類



豆魚蛋肉類



蔬菜類



水果類



乳品類



堅果種子類



請你跟我這樣吃

# 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