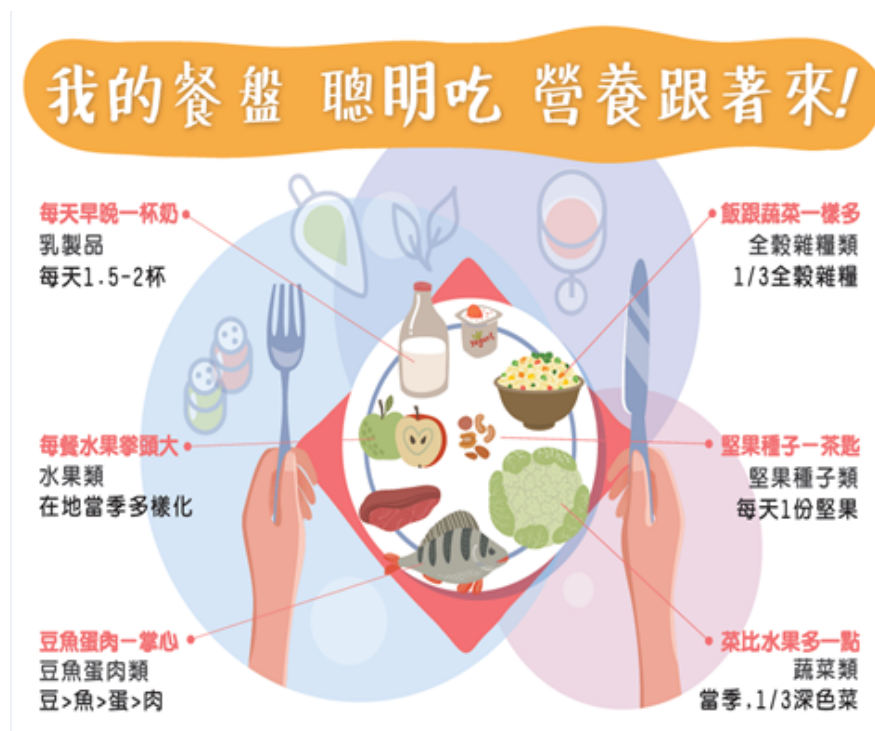




我的餐盤～聰明吃，營養跟著來

「我的餐盤」是國民健康署依照我國107年最新版「每日飲食指南」將每日應攝取的**6大類食物：全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子**等，依每天應攝取的份量提出口訣，讓民眾容易落實於每一餐我的餐盤～聰明吃，營養跟著來。其中油脂類已於烹調時添加在各菜色中，因此不在餐盤中呈現。

您只要跟著「我的餐盤」聰明吃，即可餐餐吃好又吃飽，營養跟著來！



國民健康署提出「我的餐盤」口訣如下：

每天早晚一杯奶

每天早晚各喝1杯240c.c的乳品，攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康；或於餐中以乳品入菜或吃起士、無糖優酪乳等。

每餐水果拳頭大

- 每天至少攝取2份水果，並選擇在地、當季、多樣化。

- 1份水果約1個拳頭大，切塊水果約大半碗~1碗。

菜比水果多一點

青菜攝取量需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜達1/3以上（包括深綠色和黃橙紅色）。

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類的份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」的全穀雜糧為主；至少有1/3為未精製全穀雜糧，例如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷等。

豆魚蛋肉一掌心

蛋白質食物1掌心約可提供豆魚蛋肉1.5~2份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇的優先順序為：豆>魚>蛋>肉，且應避免加工肉品。

堅果種子一茶匙

- 每天應攝取1份堅果種子類。
- 1份堅果種子約1湯匙量（約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒），您可於每天固定時間攝取足1湯匙量，或分配於3餐，每餐1茶匙量（1湯匙=3茶匙）。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 3253
HE-8C074