

我的餐盤 聰明吃.營養跟著來



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



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

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

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。



天天

3蔬2果

健康



樂活



蔬菜
1份



紅蘿蔔、洋蔥、菇類
都是蔬菜好夥伴喔~

+

水果
1份



1拳頭大小或碗裝八分滿

=

每人每日蔬果建議量
3份蔬菜
2份水果



大人小孩都要
3蔬2果喔~

每天需要

我們家有2大人2兒童



蔬菜

每人 300 克 × 4 = 2 斤

水果

每人 2 顆* × 4 = 8 顆
(*拳頭大小水果)

我們一家四口每天
要買2斤蔬菜、8個
拳頭大小水果。





三好一巧

好棒棒！



吃得下

吃得夠

吃得對

吃得巧



首要是吃得下，再選擇適當的食材
質地和製備方式，達成均衡飲食