



我的餐盤

聰明吃·營養跟著來

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



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應 廣告