# 我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center

高雄市政府衛生局
社區營養推廣中心

## (我的餐盤 六口訣)

**乳品類:每天早晚一杯奶**
(每天1.5-2杯牛奶，每杯240毫升)
牛奶、羊奶、優酪乳、優格、起司片

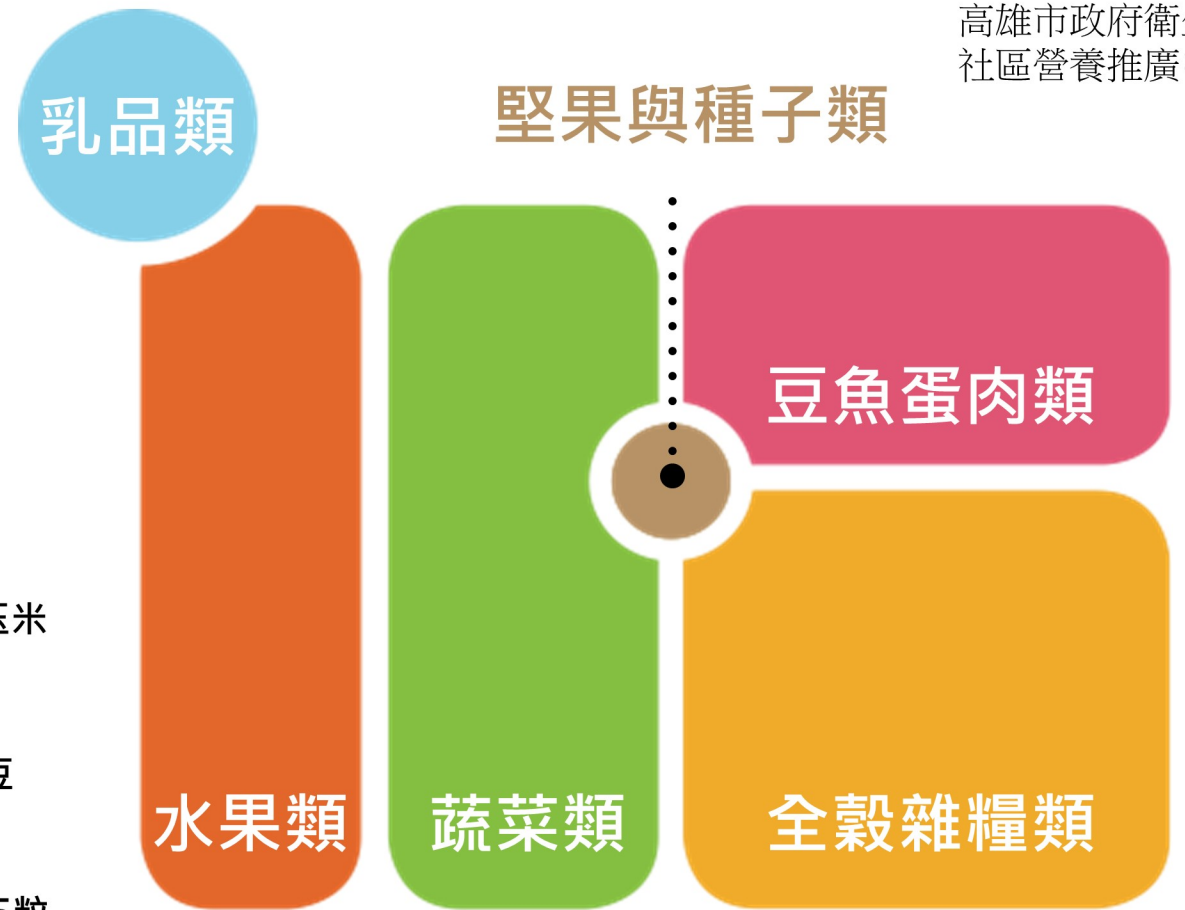
**水果類:每餐水果拳頭大**
(選擇在地當季多樣化)

**蔬菜類:菜比水果多一點**
(選擇在地當季且1/3為深色蔬菜)

**全穀雜糧類:飯跟蔬菜一樣多**
(至少1/3主食為未精製全穀雜糧)如:糙米、燕麥、南瓜、玉米

**豆魚蛋肉類:豆魚蛋肉一掌心**
(優先選擇順序為豆>魚>蛋>肉類)豆類=黃豆、黑豆、毛豆

**堅果種子類:堅果種子一茶匙**
(每餐1茶匙，1天建議可達1湯匙)1湯匙=花生10粒、腰果5粒



# 銀髮族該怎麼吃？

# 三好一巧健康均衡飲食原則

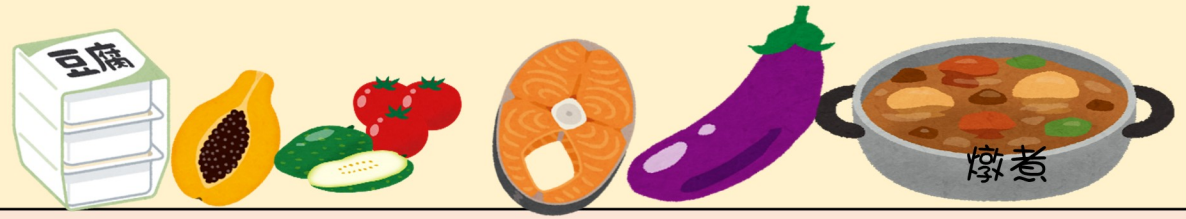
社區營養推廣中心 Community Nutrition Promotion Center

高雄市政府衛生局社區營養推廣中心

## 吃得下

**善用烹飪技巧助吞咬**

(選擇較軟的豆腐、魚肉、蒸蛋，也可利用刀具切小塊或食物處理機將較硬的食材細碎或打成流質)




## 吃得夠

**少量多餐能吃盡量吃**

(可達到 1 日所需熱量與營養素，適量的鹽、糖、油脂，可以提供身體所需，也同時增加食物風味)

## 吃得對

**每天吃足六大類食物**

(均衡攝取六大類，滿足日常所需營養素)

## 吃得巧

**小技巧讓餐餐更有味**

(善用九層塔、洋蔥、蒜、薑、檸檬等，增添料理風味，同時透過家人、親友陪伴用餐，增加長者食慾)