

# 我的餐盤怎麼吃？



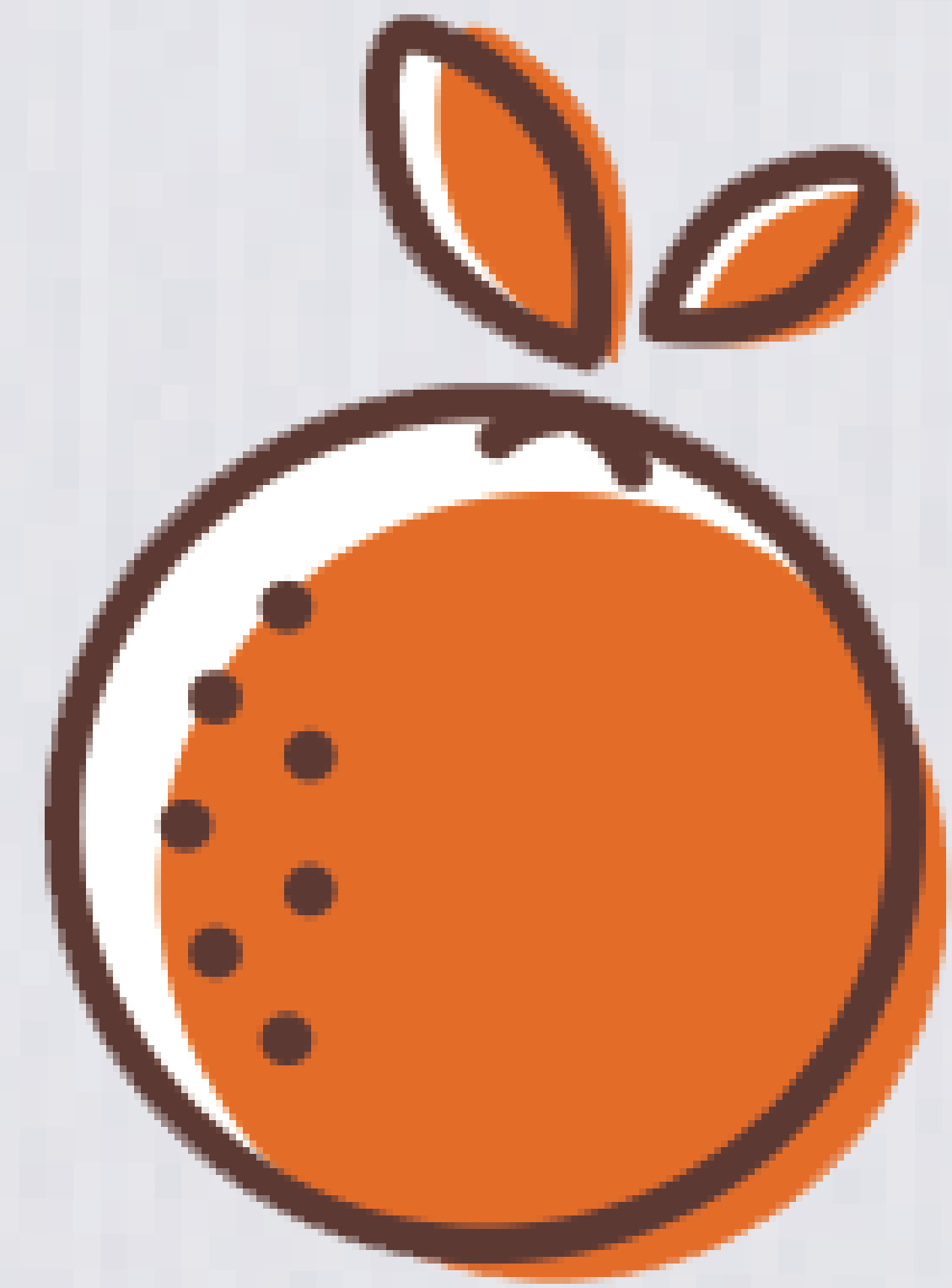


# 這些食物吃不夠！



乳品類

99.8%的人不足



水果類

86%的人不足



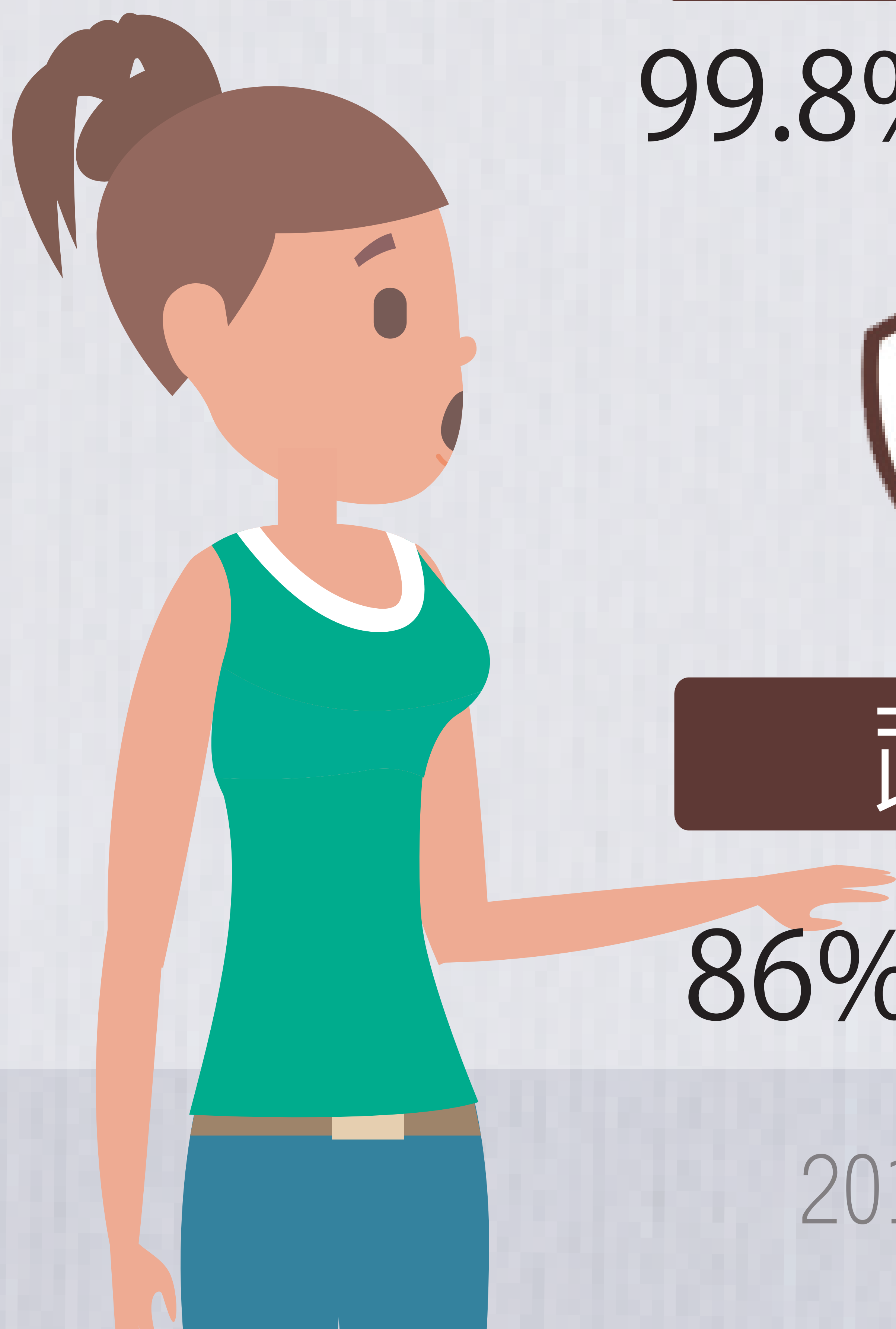
蔬菜類

86%的人不足



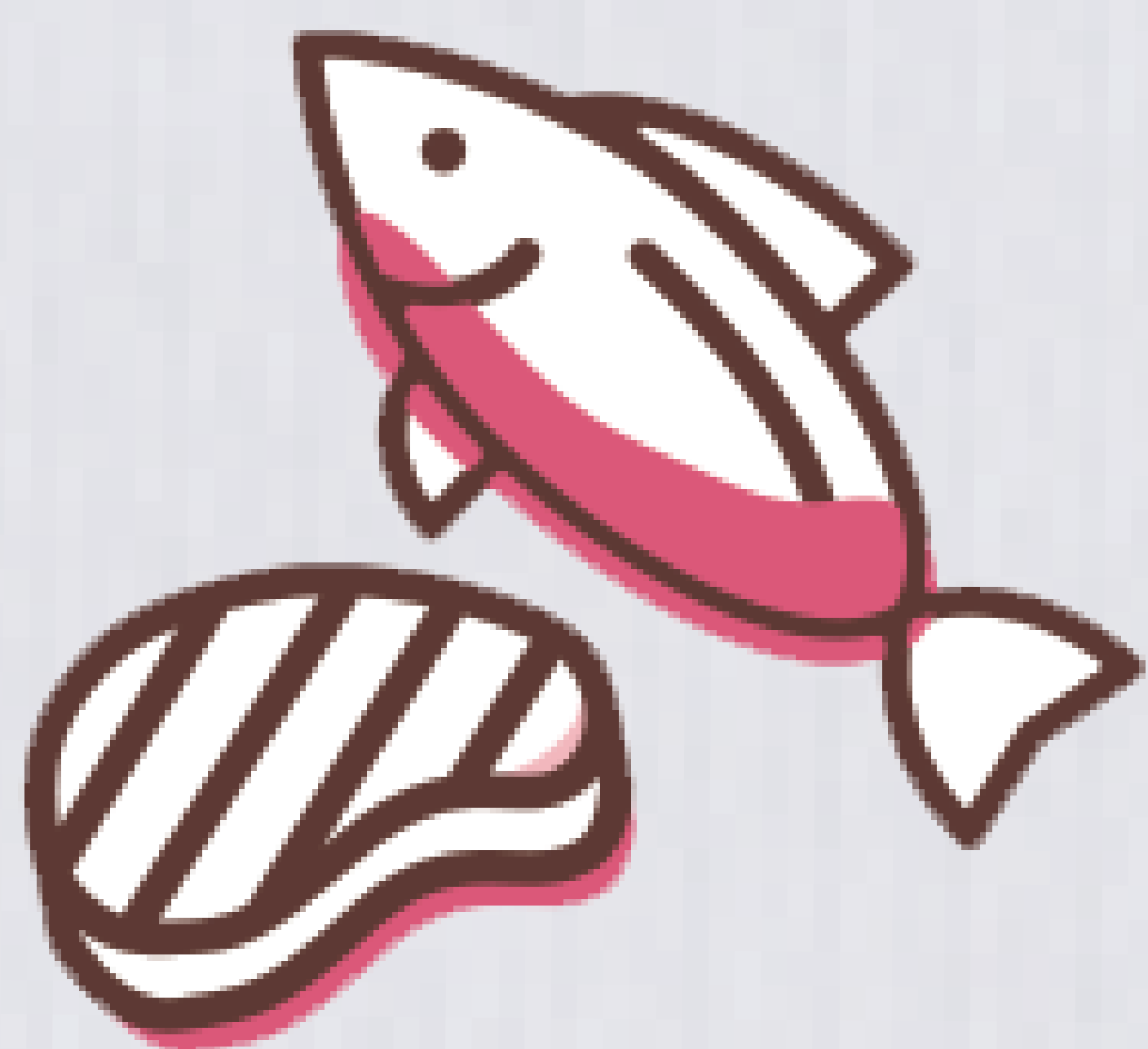
堅果種子類

91%的人不足





# 這些食物吃太多！



豆魚蛋肉類

49%的人吃太多



全穀雜糧類

53%的人吃太多





要怎麼吃才均衡呢？





# 國民健康署把國人飲食指南 變身成我的餐盤





# 跟著六大口訣這樣吃

## 每天早晚一杯奶



- 每天1.5~2杯
- 1杯240毫升
- 鮮（牛/羊）乳、保久乳、優酪乳、優格、各式乳酪起司、奶粉



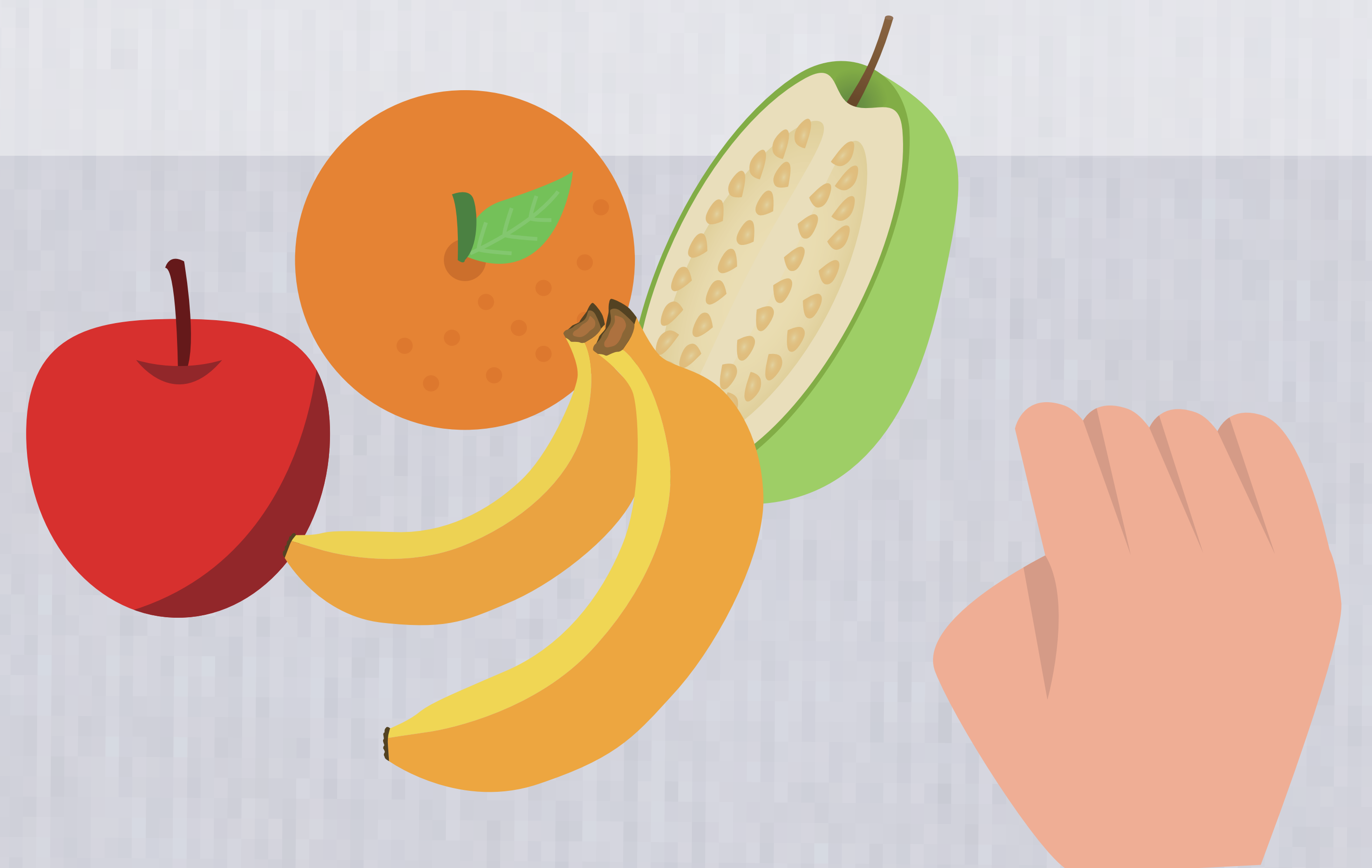


# 跟著六大口訣這樣吃

## 每餐水果拳頭大



- 每餐約自己拳頭大小的水果
- 選擇多元、在地、當季





# 跟著六大口訣這樣吃

## 菜比水果多一點



- 每餐蔬菜要吃得比1個拳頭再多一些
- 當季且1/3選深色
- 蔬菜顏色要多變化，以新鮮蔬菜最佳





# 跟著六大口訣這樣吃

## 飯跟蔬菜一樣多



- 每餐攝取全穀雜糧的量約和蔬菜一樣多
- 至少1/3為未精製的主食
- 老人家胃口不好時，可以稍減飯量
- 玉米、南瓜、山藥等含澱粉量較高，也屬於全穀雜糧類



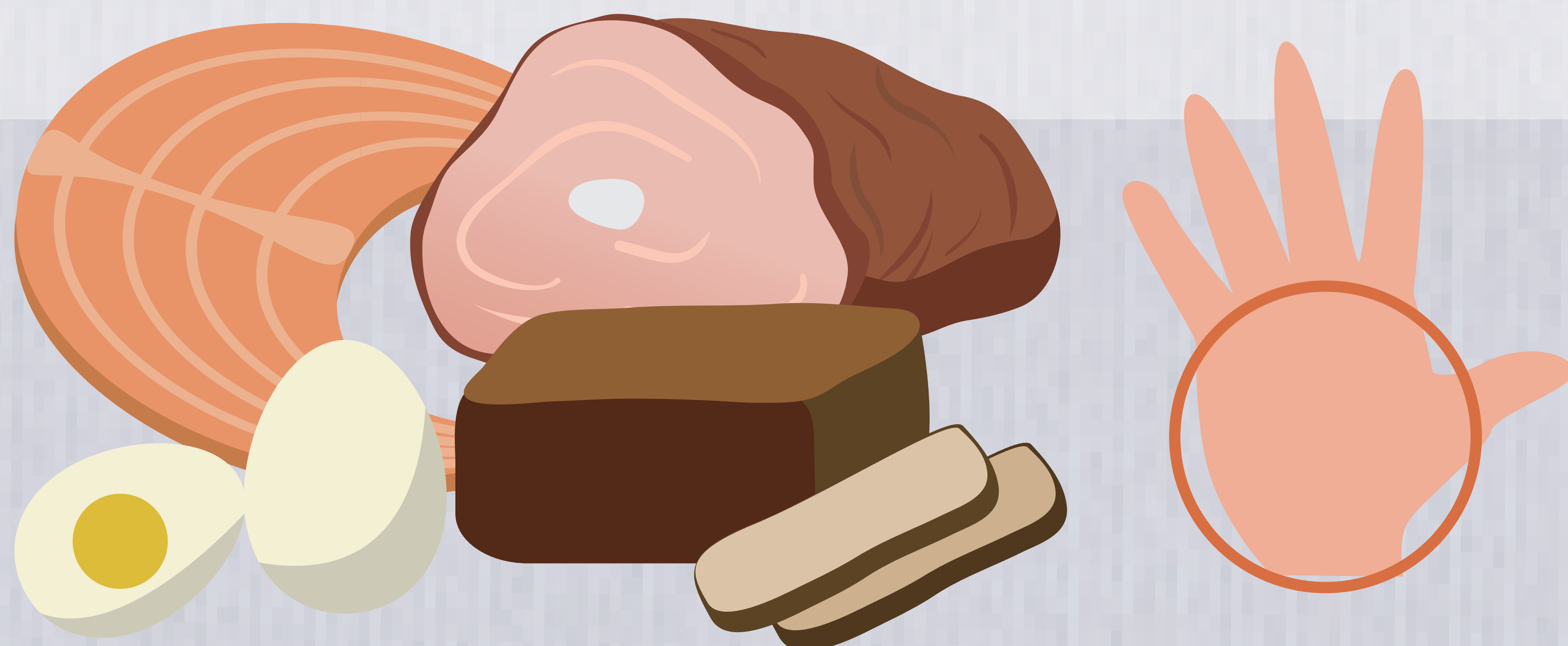


# 跟著六大口訣這樣吃

## 豆魚蛋肉一掌心



- 一餐一掌心
- 選擇順序：  
豆→魚→蛋→肉
- 優先選擇豆類、魚類海鮮和蛋類，飽和脂肪較少。



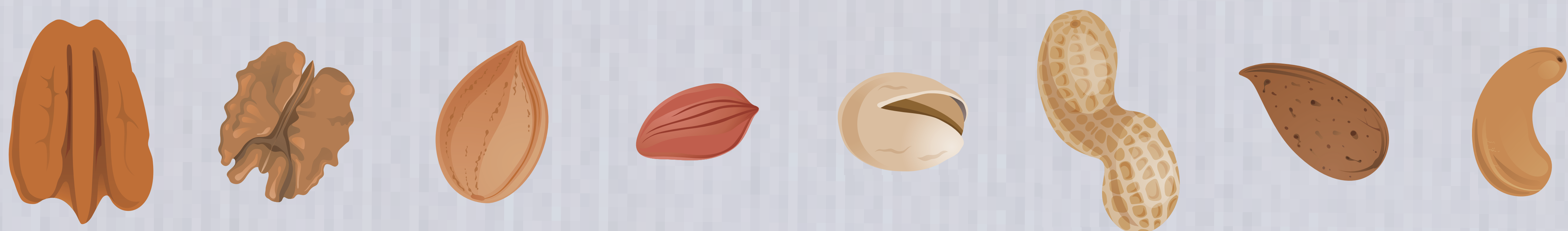


# 跟著六大口訣這樣吃

## 堅果種子一茶匙



- 每餐一茶匙，相當於大拇指第一個指節大小的量
- 約杏仁果2粒、腰果2粒或核桃仁1粒





# 有趣的食物 可以引起孩子吃的興趣



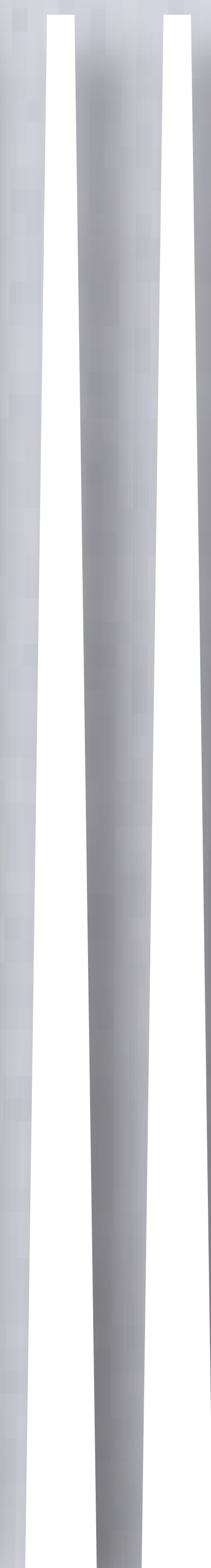


# 喜歡速食的青少年 也能吃得均衡





# 不論在家或外食 成年人餐餐都要均衡飲食





# 銀髮族牙口不好 軟質食物最適合





# 來，再複習一次

- 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



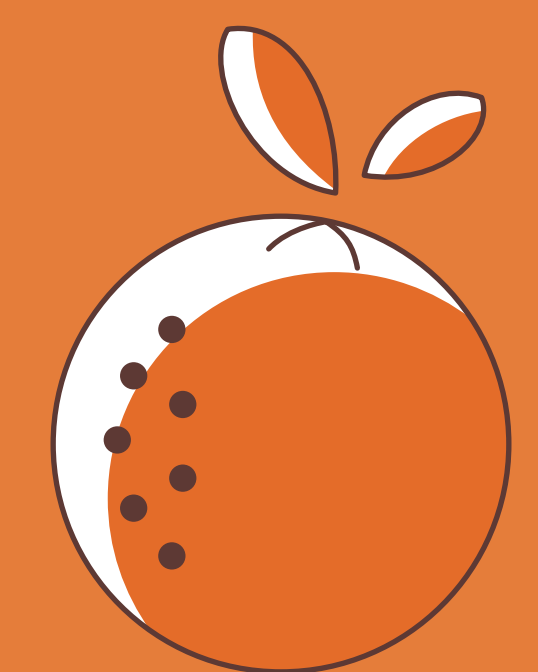


# 我的餐盤

## 聰明吃營養跟著來

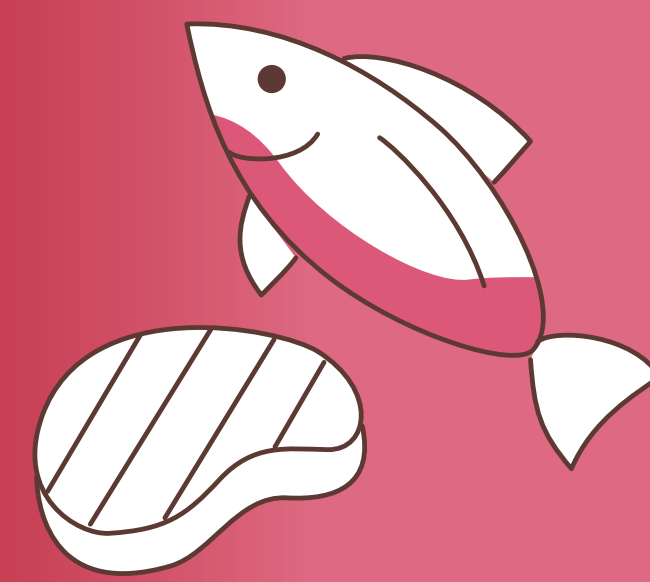


堅果種子



水果

蔬菜



豆魚肉  
蛋肉



全穀雜糧

2018年12月製