

# 我的餐盤

## 聰明吃 營養跟著來



**乳品類**  
每天早晚  
一杯奶

每天1.5~2杯  
(1杯240毫升)



**水果類**  
每餐水果拳頭大

在地當季多樣化

**蔬菜類**  
菜比水果多一點

當季且1/3選深色



**堅果種子類**  
堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小  
約杏仁果2粒、腰果2粒或核桃仁1粒



**豆魚蛋肉類**  
豆魚蛋肉  
一掌心

豆>魚>蛋>肉類

**全穀雜糧類**  
飯跟青菜  
一樣多

至少1/3為未精緻全穀雜糧之主食

**每週至少運動150分鐘**

**多喝水取代含糖飲料**

## 您的營養院來顧 3好1巧



**吃得下**

善用烹飪軟化助吞咬

**吃得夠**

少量多餐能吃儘量吃

**吃得對**

每天吃足6大類食物

**吃得巧**

天然調味共食更美味



花蓮縣衛生局



社區營養推廣中心  
Community Nutrition Promotion Center



我的餐盤

**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。