



我

的

餐

盤



聰明吃 營養跟著來



乳品類



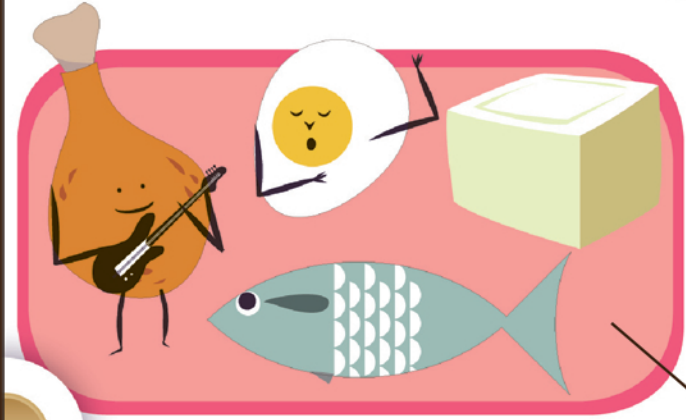
水果類



蔬菜類



堅果種子類



豆魚蛋肉類



全穀雜糧類

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



每週至少運動150分鐘



多喝含糖飲料



「我的餐盤」口訣歌帶動跳MV



「我的餐盤」均衡飲食

無糖、微糖增健康

本計劃經費由國民健康署菸品健康福利捐 支應 廣告



花蓮縣衛生局



社區營養推廣中心



我的餐盤