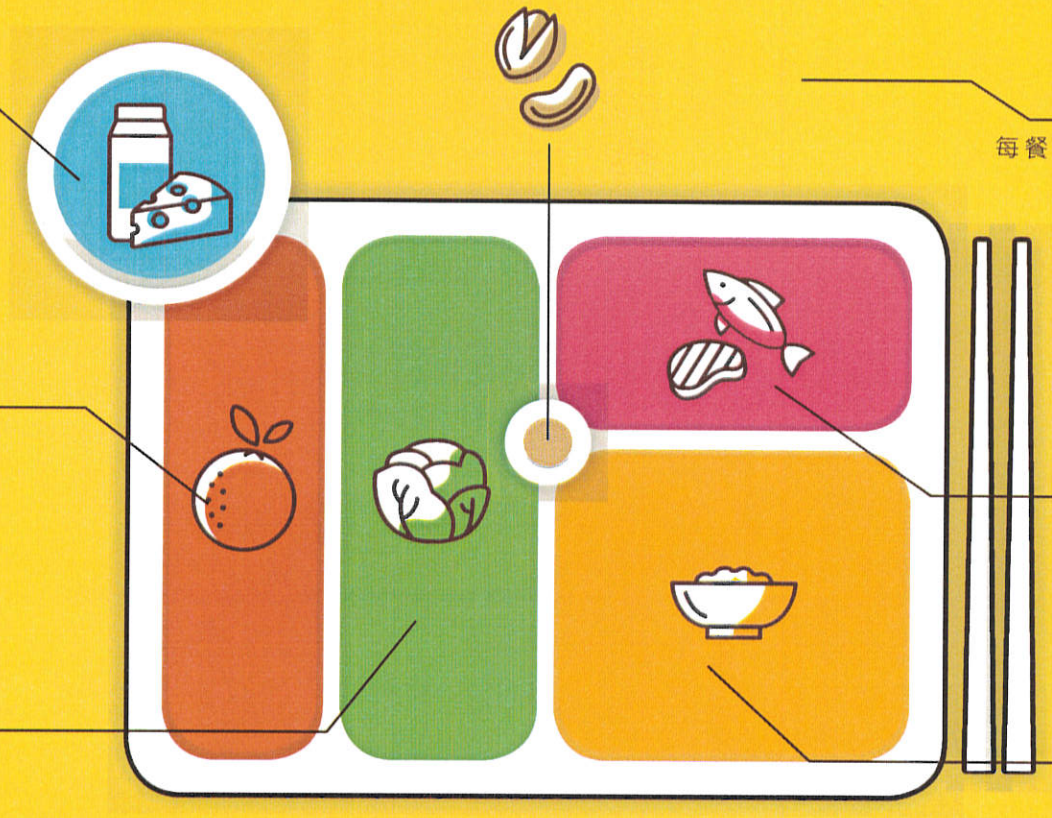
我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



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
飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

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。



每天均衡攝取
六大類食物



我的餐盤

請你跟我這樣吃

- 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



聰明吃·營養跟著來

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

107年12月