



# 每天均衡攝取 六大類食物

## 全穀雜糧類



## 豆魚蛋肉類



## 蔬菜類



## 水果類



## 乳品類



## 堅果種子類



# 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

# 我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告



衛生福利部  
國民健康署

Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare

# 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

每天1份  
(1份=1湯匙=3茶匙)  
堅果種子約杏仁果5粒  
或腰果5粒或花生10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。