

健康體位

從飲食均衡出發

成年人正確飲食指南

How to eat? _



吃飽就好，吃什麼都一樣？

工作總是消耗體力



上班總是忙得焦頭爛額

吃個便當、泡碗杯麵，最快最方便？



但這樣可能會
讓你失去健康！

雖然吃得飽，但你是不是有這樣的情況出現？

\ 肚子越來越大 /



\ 體檢紅字越來越多 /



\ 腸胃不通順 /



這些健康問題，多半與日常飲食內容有關，
只有改變飲食習慣才能化解！



你需要我們！

學習正確飲食觀念，吃得健康營養



搭配「我的餐盤口訣」
調整飲食配比 生活更健康



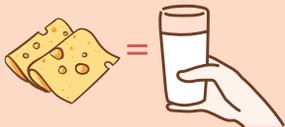
如因疾病有特別飲食需求者，請依循醫師與營養師的用藥與飲食指示。

落實「我的餐盤」6口訣，讓營養攝取更均衡

口訣一

每天早晚一杯奶

1杯=240c.c



口訣二

每餐水果拳頭大



口訣三

菜比水果多一點

多選深色蔬菜



口訣四

飯和蔬菜一樣多



多選擇全穀雜糧取代白飯，
如南瓜、地瓜、玉米、馬鈴薯等。

口訣五

豆魚蛋肉一掌心

每餐一掌心



口訣六

堅果種子一茶匙

每餐1茶匙約大拇指第一節大小

1茶匙 = $\frac{1}{3}$ 湯匙



依照我的餐盤口訣
打造每日三餐份量

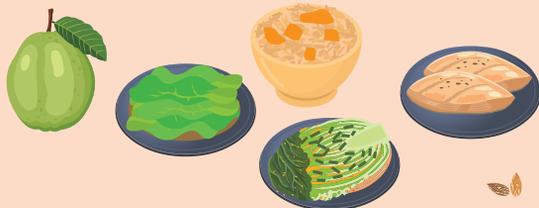


活力充沛的一天，就從均衡飲食出發！



早餐

蔬菜蛋肉堡+
牛奶+香蕉



午餐

地瓜糙米飯+香煎雞排+
白菜滷+空心菜+芭樂+
杏仁2顆



晚餐

五穀飯+蒜蒸魚+高麗菜+
青江菜+蘋果+無糖優格+
腰果2顆

三餐落實我的餐盤口訣，原來這麼簡單！

飲食均衡不容易？簡單小技巧吃得更健康

1



多吃當季蔬果
深綠色營養更高

2



以蒸、煮
取代油炸

3



含糖飲料改無糖
配料盡量不要加

4



醬料醬汁另外放
不直接淋上

5



練習清淡口味
餐餐適量八分飽

均衡飲食搭運動，享受人生大快樂

國健署資源

我的餐盤

營養棒棒堂



聰明挑食更健康

我的餐盤單元



日日實行「我的餐盤」6口訣，
善用飲食均衡小技巧，
搭配良好運動習慣，
為自己存下更多健康、創造更多快樂！

本篇懶人包參考資料：

衛生福利部國民健康署-我的餐盤聰明吃營養跟著來

衛生福利部國民健康署-每日飲食指南手冊