

# 我的餐盤6口訣

每天早晚  
一杯奶

堅果種子  
一茶匙

豆魚蛋肉  
一掌心



每餐水果  
拳頭大

菜比水果  
多一點

飯跟蔬菜  
一樣多

高齡新世代



## 1 吃得下

食材選軟嫩，好嚼好吞下

## 2 吃得夠

少量又多餐，吃夠才營養

## 3 吃得對

食物6大類，天天都吃對

## 1 吃得巧

烹調小技巧，餐餐更美味



臺北市政府衛生局

廣告