

小心!



# 喝含糖飲料會讓你...



## 喝白開水最健康!

### 喝白開水的好方法

- 多次喝、慢慢喝、小口喝
- 記得隨時補充水分，不要等口渴時才喝水喔!  
如：起床後、外出時、用餐時、運動前中後、焦躁疲憊時等

教育部學校衛生資訊網



大專校院推動減少攝取含糖飲料海報



## 30天不喝糖飲改喝白開水的好處!

維持好身材 至少可以減少攝取4,000卡, 也減少攝取250顆方糖!



皮膚健康 膚質及氣色變好、青春痘變少

省錢 若以50元的糖飲計算, 可以省下1,500元

頭腦更靈光 反應、考試、運動表現都更好!



小提醒

記得隨時補充水分，不要等口渴時才喝水喔!



## 含糖飲料 Go Away! Body 健康 Every Day!

### 不同飲料類型含糖量及熱量消耗所需運動時間

4公克方糖

60公斤成人消耗飲料熱量需慢跑的時間



教育部



董氏基金會 關心您

教育部學校衛生資訊網



大專校院推動減少攝取含糖飲料海報





# 我的餐盤 聰明吃. 營養跟著來



每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天1份堅果種子  
(1份=1湯匙=3茶匙)  
1份約杏仁果5粒、腰果5粒  
或花生10粒



豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

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。



高雄市政府衛生局 關心您

資料來源：衛生福利部國民健康署 107年11月  
由於品健康福利捐支應 廣告