

# 國民飲食指標

- ★ 1. 飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。
- ★ 2. 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。
- ★ 3. 維持多活動的生活習慣，每週累積至少150分鐘中等費力身體活動，或是75分鐘的費力身體活動。
- ★ 4. 以母乳哺餵嬰兒至少6個月，其後並給予充分的副食品。
- ★ 5. 三餐應以全穀雜糧為主食。
- ★ 6. 多蔬食少紅肉，多粗食少精製。
- ★ 7. 飲食多樣化，選擇當季在地食材。
- ★ 8. 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。
- ★ 9. 盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。
- ★ 10. 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。
- ★ 11. 若飲酒，男性不宜超過2杯/日(每杯酒精10公克)，女性不宜超過1杯/日。但孕期絕不可飲酒。
- ★ 12. 選擇來源標示清楚，且衛生安全的食物。