堅果種子類

堅果種子一茶匙



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心



乳品類

Milk

每天早晚 一杯奶



水果類

每餐水果 拳頭大









蔬菜類

菜比水果多一點



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多



掌握 3好05幸福健康

活到老



吃得下

食材選軟嫩 好嚼好吞下

吃得夠

少量又多餐 吃夠才營養

吃得對

食物6大類 天天都吃對

吃得巧

烹調小技巧 餐餐更美味





臺北市政府衛生局 Department of Health, Taipei City Government



臺北市立聯合醫院營養部 Taipei City Hospital Nutrition Department

