

我的健康餐盤



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

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1巧** 幸福健康 活到老

1好

吃得下

食材選軟嫩
好嚼好吞下

2好

吃得夠

少量又多餐
吃夠才營養

3好

吃得對

食物6大類
天天都吃對

1巧

吃得巧

烹調小技巧
餐餐更美味

