

# 每餐比例6口訣



← 詳見背面六類食物代換明細

## 餐餐3好1巧

【嘉有高齡者】  
健康顧得到

### 吃得下

善用烹飪技巧助吞咬  
調整烹調方式及食物質地，容易吞咬

### 吃得對

每天吃足6大類食物  
「我的餐盤」每餐飲食6口訣

### 吃得夠

少量多餐能吃盡量吃  
能吃盡量吃(限制飲食者除外)

### 吃得巧

小技巧讓餐餐更有味  
親人陪伴用餐，提升高齡者飲食動機



# 營養



嘉義縣政府 嘉義縣衛生局 關心您！



營養諮詢服務項目  
基礎營養評估  
營養風險篩檢  
老年人常見疾病諮詢

呼健康巧高尚 營養要「種」



健康吃聰明選諮詢專線

☎(05) 3620602



## 1 每天早晚一杯奶



### 乳品類 1份量代換明細

鮮乳240ml、優酪乳240ml  
奶粉(全脂)4湯匙、優格210公克  
起司2片

## 2 每餐水果拳頭大



### 水果類 1份量代換明細

蘋果1小顆、橘子1顆、柳丁1顆  
奇異果1又1/2顆、香蕉(大)半根  
葡萄13顆、荔枝9顆、西瓜8分滿碗  
木瓜8分滿碗、鳳梨8分滿碗  
芒果8分滿碗、芭樂8分滿碗  
小蕃茄(23顆)、蓮霧1.5顆

## 3 菜比水果多一點



### 蔬菜類 1份量代換明細

高麗菜、杏鮑菇、地瓜葉、木耳  
絲瓜、茄子、苦瓜、大陸妹、甜椒  
大番茄、冬瓜、紅蘿蔔、小黃瓜  
均各半碗

## 4 豆魚蛋肉1掌心



### 豆魚蛋肉類 1份量代換明細

【豆】無糖豆漿190ml、豆腐半盒  
豆包2/3片、三角油豆腐2個  
小方豆干1又1/3個  
毛豆仁10粒、黑豆10粒

【魚】虱目魚、鯖魚、鮭魚各1/3掌心  
蝦子4尾、蚵仔3湯匙

【蛋】蛋1顆

【肉】豬肉、雞肉、牛肉各1/3掌心  
肉鬆3湯匙

## 5 飯跟蔬菜一樣多



### 全穀雜糧類 1份量代換明細

白飯1/4碗、糙米飯1/4碗、白粥半碗  
饅頭1/4顆、吐司1片、麵半碗  
番薯1/4碗、馬鈴薯1/4碗、芋頭1/4碗  
玉米1/4碗、蘇打餅乾3片、紅豆2湯匙  
綠豆2湯匙、蓮藕粉3湯匙、麥片3湯匙  
南瓜半碗、米苔目半碗、冬粉半碗

## 6 堅果種子1茶匙



### 油脂及堅果種子類 1茶匙份量代換明細

杏仁果2顆、腰果2顆、核桃仁1顆  
南瓜子1茶匙、西瓜子2湯匙  
開心果5顆、花生仁10顆、帶殼花生5顆  
植物油、沙茶醬、芝麻醬、花生醬  
都為1茶匙=5公克

♥ 貼心提醒

※以上六類食物代換是1餐份量