

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



30天不喝糖飲改喝白開水的好處！



含糖飲料 Go Away! Body 健康 Every Day!

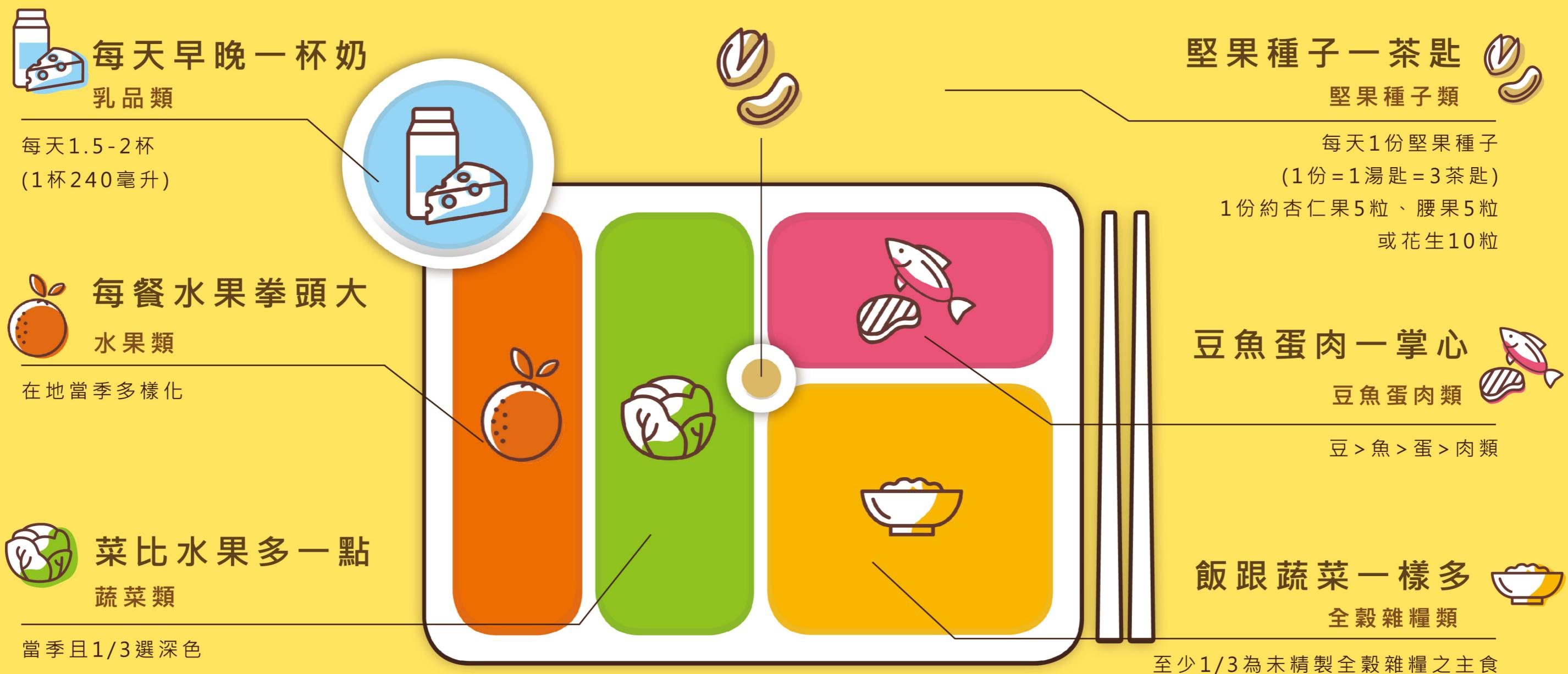
不同飲料類型含糖量及熱量消耗所需運動時間

4公克方糖

60公斤成人消耗飲料熱量需慢跑的時間



我的餐盤 聰明吃・營養跟著來



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。

