

# 吃得下

善用烹飪技巧  
讓食物變軟也可口美味



削除外皮



電鍋燉煮



改變食材  
的形狀



冷凍退冰  
快速軟化



延長加熱



更多營養資訊，請上  
臺中市政府衛生局  
社區營養推廣中心專區



臺中市社區營養推廣中心  
營養服務專線：04-2528-0100



臺中市政府衛生局



使用於捐贈注經費 廣告

# 吃得夠

## 少量多餐，餐間補充點心

- 少量多餐
- 增加餐次，獲得充足熱量與營養

蒸蛋



優格



更多營養資訊，請上  
臺中市政府衛生局  
社區營養推廣中心專區

臺中市社區營養推廣中心  
營養服務專線：04-2528-0100  
臺中市政府衛生局

使用於捐贈注經費 廣告

# 吃得對

## 我的餐盤 顧您每一餐

依照我的餐盤六口訣，  
吃足六大類食物！均衡營養顧健康。



每天早晚  
一杯奶



每餐水果  
拳頭大



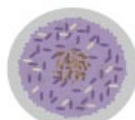
菜比水果  
多一點



堅果種子一茶匙



豆魚蛋肉一掌心



飯跟蔬菜一樣多



更多營養資訊，請上  
臺中市政府衛生局  
社區營養推廣中心專區



臺中市社區營養推廣中心  
營養服務專線：04-2528-0100



臺中市政府衛生局



使用於捐摺注經費 廣告

# 吃得巧

## 一起來吃飯 繽紛料理我最行

- 天然辛香料提味
- 家人朋友同共餐
- 擺盤美增加食慾
- 用餐氣氛要愉快



更多營養資訊，請上  
臺中市政府衛生局  
社區營養推廣中心專區



臺中市社區營養推廣中心  
營養服務專線：04-2528-0100



臺中市政府衛生局



使用於捐揭注經費 廣告