



均衡飲食這樣「食」踐



水果類

每餐水果拳頭大



蔬菜類

菜比水果多一點



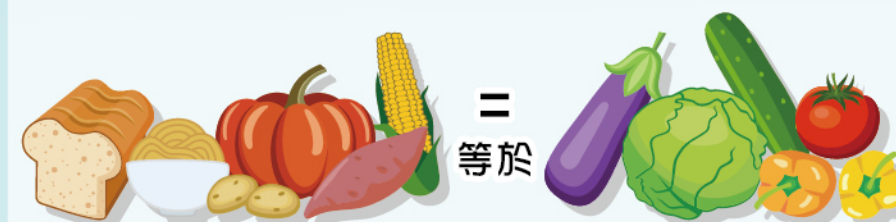
乳品類

每天早晚一杯奶



全穀雜糧類

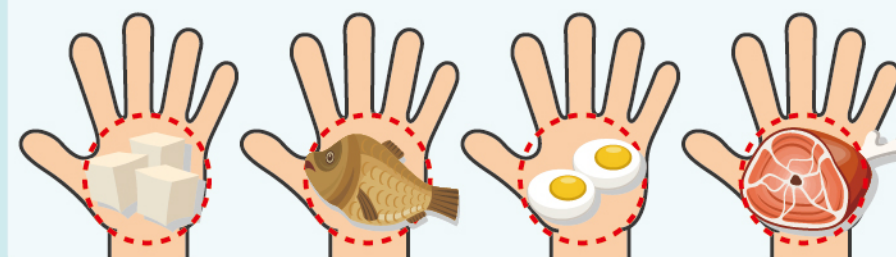
飯跟蔬菜一樣多 (體積比)



豆魚蛋肉類

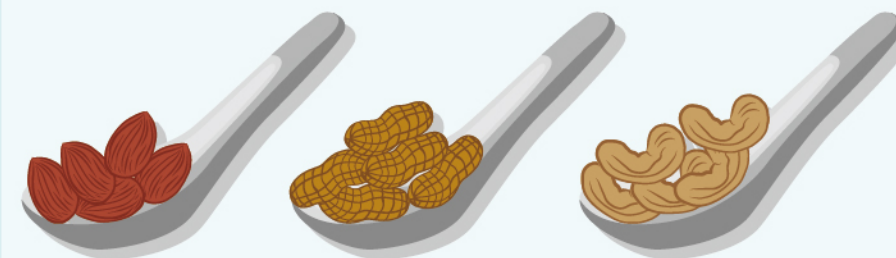
豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



油脂與堅果種子類

堅果種子一茶匙



「食」在簡單-勾勾樂

食物六大類	單位	內容物 (上圖為例)	達標 (打勾✓)		早餐		午餐		晚餐	
			是	否	是	否	是	否	是	否
全穀雜糧類	1碗	起司糙米蓋飯	✓							
乳品類	1杯 (240c.c.)	起司2片	✓							
蔬菜類	1碗	涼筍、地瓜葉	✓							
水果類	1拳頭	蘋果、芭樂	✓							
豆魚蛋肉類	1掌心	茶葉燻雞	✓							
油脂與堅果種子類	1茶匙	杏仁果5粒	✓							