

# 健康體位

從 飲 食 均 衡 出 發

成年人正確飲食指南

How to eat? -



桃園市政府衛生局  
Department of Public Health, Taoyuan



社區營養推廣中心  
Community Nutrition Promotion Center

吃飽就好，吃什麼都一樣？

工作總是消耗體力



吃個便當、泡碗杯麵，最快最方便？



但這樣可能會  
讓你失去健康！

# 雖然吃得飽，但你是不是有這樣的情況出現？

\肚子越來越大 / \體檢紅字越來越多 / \腸胃不通順 /



這些健康問題，多半與日常飲食內容有關，  
只有改變飲食習慣才能化解！



# 學習正確飲食觀念，吃得健康營養



搭配「我的餐盤口訣」  
調整飲食配比 生活更健康

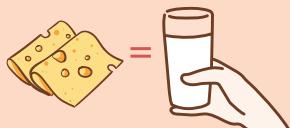
如因疾病有特別飲食需求者，請依循醫師與營養師的用藥與飲食指示。

# 落實「我的餐盤」6口訣，讓營養攝取更均衡

## 口訣一

每天早晚一杯奶

1杯=240c.c.



## 口訣二

每餐水果拳頭大



## 口訣三

菜比水果多一點

多選深色蔬菜



## 口訣四

飯和蔬菜一樣多



多選擇全穀雜糧取代白飯，  
如南瓜、地瓜、玉米、馬鈴薯等。

## 口訣五

豆魚蛋肉一掌心

每餐一掌心



## 口訣六

堅果種子一茶匙

每餐1茶匙約大拇指第一節大小

1茶匙 =  $\frac{1}{3}$  湯匙



依照我的餐盤口訣  
打造每日三餐份量



# 活力充沛的一天，就從均衡飲食出發！



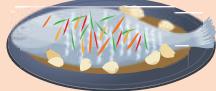
## 早餐

蔬菜肉蛋堡+  
牛奶+香蕉



## 午餐

地瓜糙米飯+香煎雞排+  
白菜滷+空心菜+芭樂+  
杏仁2顆



## 晚餐

五穀飯+蒜蒸魚+高麗菜+  
青江菜+蘋果+無糖優格+  
腰果2顆

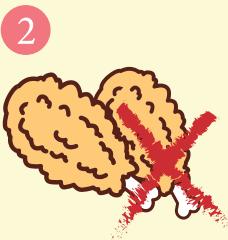
三餐落實我的餐盤口訣，原來這麼簡單！

# 飲食均衡不容易？簡單小技巧吃得更健康



1

多吃當季蔬果  
深綠色營養更高



2

以蒸、煮  
取代油炸



3

含糖飲料改無糖  
配料盡量不要加



4

醬料醬汁另外放  
不直接淋上



5

練習清淡口味  
餐餐適量八分飽

# 均衡飲食搭運動，享受人生大快樂

國健署資源

我的餐盤

營養棒棒堂



聰明挑食更健康

我的餐盤單元



日日實行「我的餐盤」6口訣，  
善用飲食均衡小技巧，  
搭配良好運動習慣，  
為自己存下更多健康、創造更多快樂！

本篇懶人包參考資料：

衛生福利部國民健康署-我的餐盤聰明吃營養跟著來

衛生福利部國民健康署-每日飲食指南手冊

