

你六塊拼图 都拿到了嗎？

今天少了哪一塊？

營養輕鬆「算」



一掌心



拳頭



標準量匙



標準量杯

蔬菜類

3-5份
菜比水果多一點

豆蛋魚肉類

3-8份
每份豆蛋魚肉
一掌心

飲食 六大類

油脂與堅果類

堅果一份
油脂3-7茶匙

乳品類

1.5-2杯
(一杯240毫升)

全穀雜糧類

1.5-4碗
飯跟蔬菜一樣多

水果類

2-4份
每份水果拳頭大

