

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色

堅果種子一茶匙

堅果種子類

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒



豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

應以全穀及未精製雜糧為主



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料