

# 均衡飲食很重要，你我生活都需要



提供脂肪，脂肪的功能作為身體器官的保護層、游動能量的來源及製造賀爾蒙

提供維生素、礦物質，功能提節身體機能、促進新陳代謝及維持身體健康

## 國民飲食指標

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足
2. 健康體重重要確保，熱量攝取應控管
3. 維持健康多活動，每日至少30分鐘
4. 五穀根莖當主食，營養升級更優質
5. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康
6. 少葷多蔬少精緻，新鮮粗食少加工
7. 餐餐都吃七分飽，分量適中不浪費
8. 當季在地好食材，多樣選食保健康



提供維生素、礦物質功能調節身體機能、促進陳代謝及維持身體健康

提供蛋白質，蛋白質功能構成身體器官、促進身長發育及抵抗力