

均衡營養 GO GO Go

每日飲食指南



均衡攝取六大類
 喝水最佳多活動
 少油少鹽又減糖
 每日飲食配餐盤



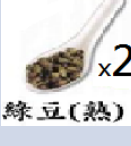



















每天早晚一杯奶
 每餐水果拳頭大
 豆魚蛋肉一掌心
 飯跟蔬菜一樣多
 堅果種子一茶匙

一日三餐，我的餐盤



六大類簡易食物代換表

類別	分量說明	1份量食物圖片
全穀雜糧類	(1碗飯=4份全穀雜糧類) 1份=1/2碗粥 =1/2碗熟麵 =1/2碗馬鈴薯或南瓜 =1/3碗地瓜 =2湯匙紅豆、綠豆	 飯 1/4碗  市場饅頭 1/4個 (冷凍饅頭 1/3個)  綠豆(熟) x2  山藥  地瓜  南瓜
蔬菜類	每份青菜100g(煮熟約八分滿的碗)	 小白菜(生)  小白菜(熟)
豆魚蛋肉類	嫩豆腐半盒為1份 雞蛋1顆為1份 1份肉約35克 (約一兩重) (約三根手指頭)	 嫩豆腐半盒  一份肉類  一餐攝取一掌心
油脂與堅果種子類	1份油脂約5克 堅果種子約1湯匙	 1/3湯匙的油脂  核桃  美乃滋 1/2湯匙
水果類	1份水果約八分滿的碗	 鳳梨  蘋果  香蕉半根
奶品類	1份牛奶、優酪乳(無糖) 約240毫升 =2片起司 =全脂奶粉4湯匙	 鮮奶 240 c.c.  全脂奶粉 x4  起司2片

