

# 學會 3 好 1 巧

## 高齡營養不煩惱

吃得下

選擇軟嫩食材  
好咀嚼

1好

吃得夠

少量多餐  
盡量吃

2好

吃得對

吃足6類食物  
不可少

3好

吃得巧

天然調味  
共餐添美味

1巧

• 便當份量(1人份) •

全穀雜糧類



1碗

豆魚蛋肉類



1勺

素食者可以  
豆腐等製品  
取代喔

豆魚蛋肉類  
蔬菜類



1勺

豆魚蛋肉類  
佔1/3，蔬  
菜佔2/3

蔬菜類



1勺

其他顏色  
蔬菜類



1勺

虱目魚

煎肉魚

陽春麵

真素讚

★★ Special

- A. 蔥燒虱目魚
- B. 煎肉魚便當
- C. 豪華陽春麵
- D. 真素讚便當

~上菜囉~