

每天

4 水果

5 堅果種子

1 全穀雜糧

2 豆魚蛋肉

3 蔬菜

6 乳品

足六類



 飯跟蔬菜一樣多

 每餐水果拳頭大

 豆魚蛋肉一掌心

 每天堅果一湯匙

 菜比水果多一點

 每天早晚一乳品



澎湖縣政府衛生局



澎湖縣社區營養推廣中心

廣告