

# 三好一巧輕鬆吃

營養師不藏私撇步教給你

## 吃得對



每天吃足6大類：

全穀、水果、蔬菜、堅果、  
豆魚蛋肉、乳品



## 吃得下



- 選擇**軟質食材**好吞咬
- 肉類**斷筋先醃過**
- 全穀**泡水放冷凍**



## 吃得夠



- **少量多餐**能吃盡量吃
- **營養點心**：

水果、優格、豆花、堅果



## 吃得巧

- **巧思用心**味道好
- **水果、乳酪入菜**滋味妙
- **香氣促食慾**：蔥、薑、蒜、洋蔥、九層塔**多變化**



動健康APP下載



新北動健康APP



新北動健康網站



新北市政府衛生局 關心您

Department of Health, New Taipei City Government



社區營養推廣中心  
Community Nutrition Center  
深坑·坪林

經費來自菸品健康福利捐 廣告