

均衡飲食

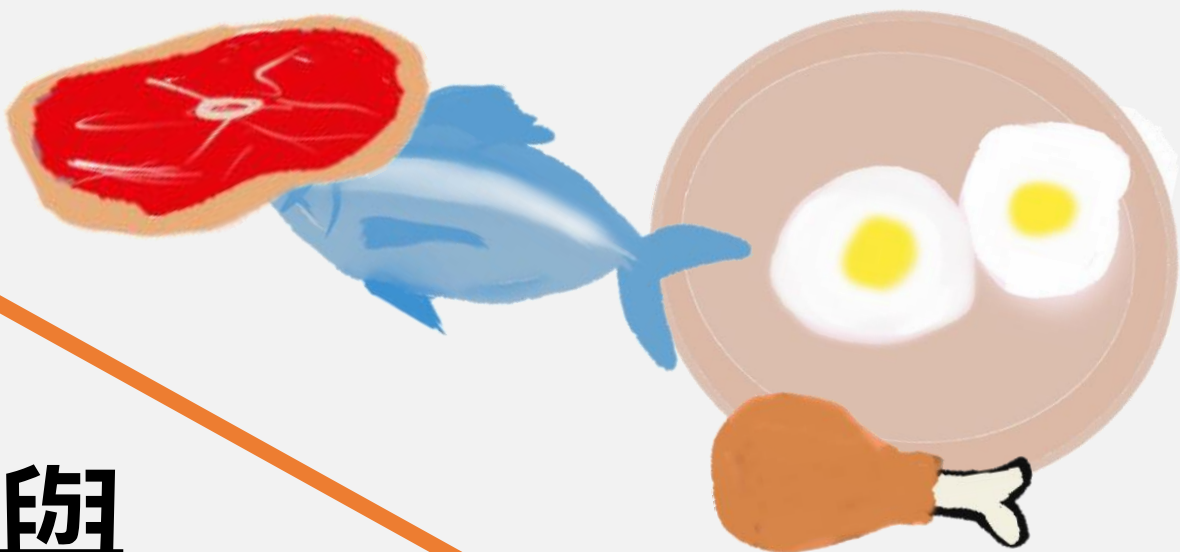
我該怎麼吃？



〔 成人每日六大類食物指南 〕

豆魚蛋肉類

每日3~6份
(1份=1/2掌心大小)



全穀雜糧類

每日1.5~3碗，至少
1/3為未精緻全穀雜糧
(1碗=約200克)



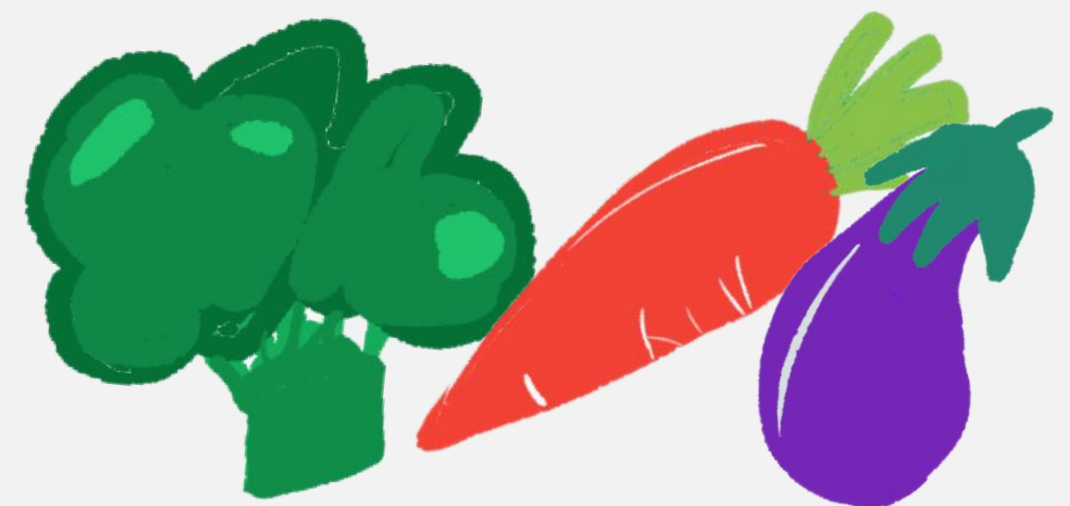
油脂與 堅果種子類

每日3~7茶匙，
包含1份堅果種子
(1茶匙=5克)



蔬菜類

每日3~5盤
(盤子直徑約15公分)



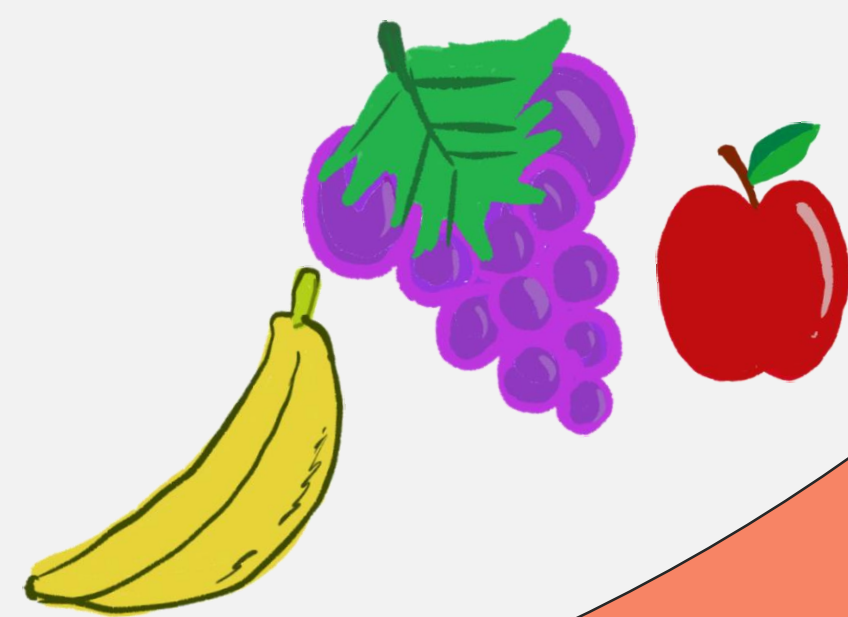
乳品類

每日1.5~2杯
(1杯=240ml)



水果類

每日2~3份
(1份=約女性拳頭大小)



每日應由六大類食物中獲取適當份量，足以提供人體所需的各種營養，達到均衡飲食，獲得健康