

# 營養均衡這樣吃



✓ 每天早晚各一杯**奶類**  
如牛奶或優酪乳等

✓ 每餐搭配約一個拳頭大小  
份量的**水果**



✓ 每餐搭配一湯匙的**堅果**量



✓ 每餐攝取煮熟後體積比拳頭多  
一些的**蔬菜類**食物



✓ 每餐的飯以全穀雜糧取代  
精緻白米，**雜糧飯**纖維質  
較高，有助於排便順暢



✓ 蛋白質的選擇則以「**豆魚蛋肉**」  
為順序，約為一掌心的份量