

我的餐盤

聰明吃營養跟著來

乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯(1杯240毫升)

水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化

蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份

(1份=1湯匙=3茶匙)
堅果種子約杏仁果5粒
或腰果5粒或花生10粒

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

每天1.5~2份豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

每天1份(1份=1湯匙=3茶匙)
約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10粒



豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



飯跟蔬菜一樣多



衛生福利部國民健康署

宜蘭縣政府衛生局 關心您

經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應 廣告