

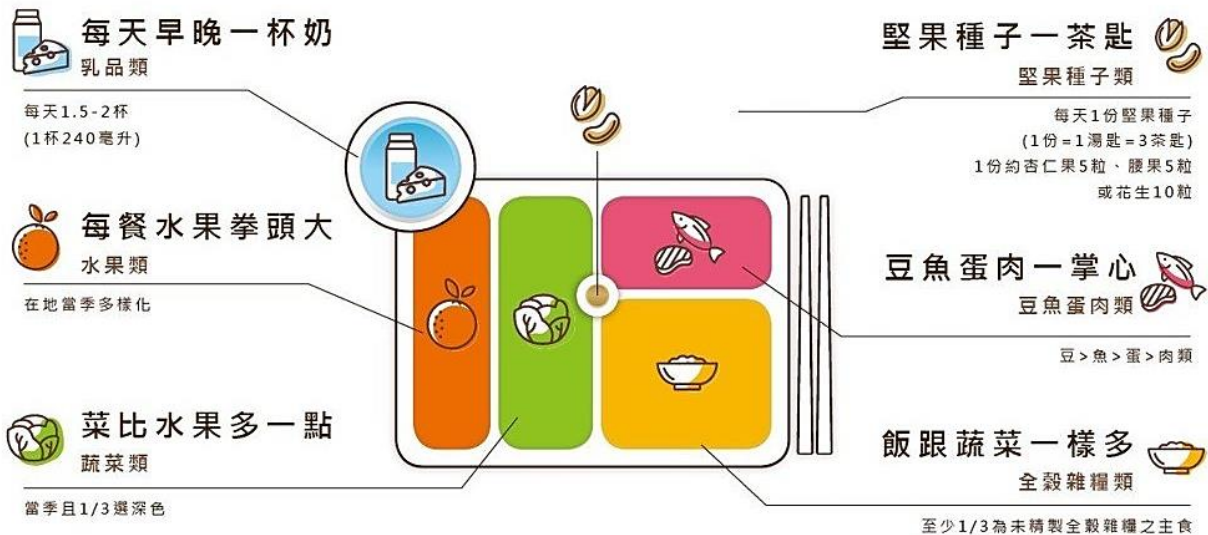
彰基職業衛生健康會訊

我的餐盤

第 14 期

衛福部國健署於 107 年首度公告「我的餐盤」，主要以「每日飲食指南」為原則並圖像化，將每日應攝取六大類食物及每日應攝取的份量轉換成體積，利用圖像呈現比例，同時搭配口訣夾取適當的食物，就可以滿足營養的需求。

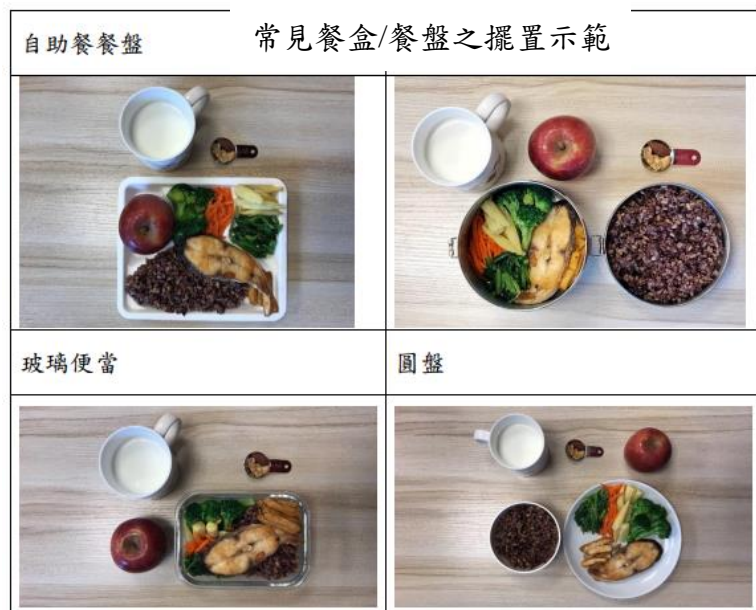
我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



圖片來源：國健署

「我的餐盤」六口訣~

- * 每天早晚一杯奶
- * 每餐水果拳頭大
- * 菜比水果多一點
- * 飯跟蔬菜一樣多
- * 豆魚蛋肉一掌心
- * 堅果種子一茶匙



圖片來源：國健署