

我的餐盤

聰明吃・營養跟著來

國健署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，讓民眾以更簡單的方式達到均衡飲食



每天早晚一杯奶：每杯240ml，高鈣保健康

每餐水果拳頭大：當地、當季最營養

菜比水果多一點：充足蔬菜最重要，深色蔬菜不可少

飯跟蔬菜一樣多：以「維持原態」的全穀雜糧為主

豆魚蛋肉一掌心：避免加工肉品保健康

堅果種子一茶匙：堅果護心小尖兵，適量攝取最健康

資料來源：國民健康署