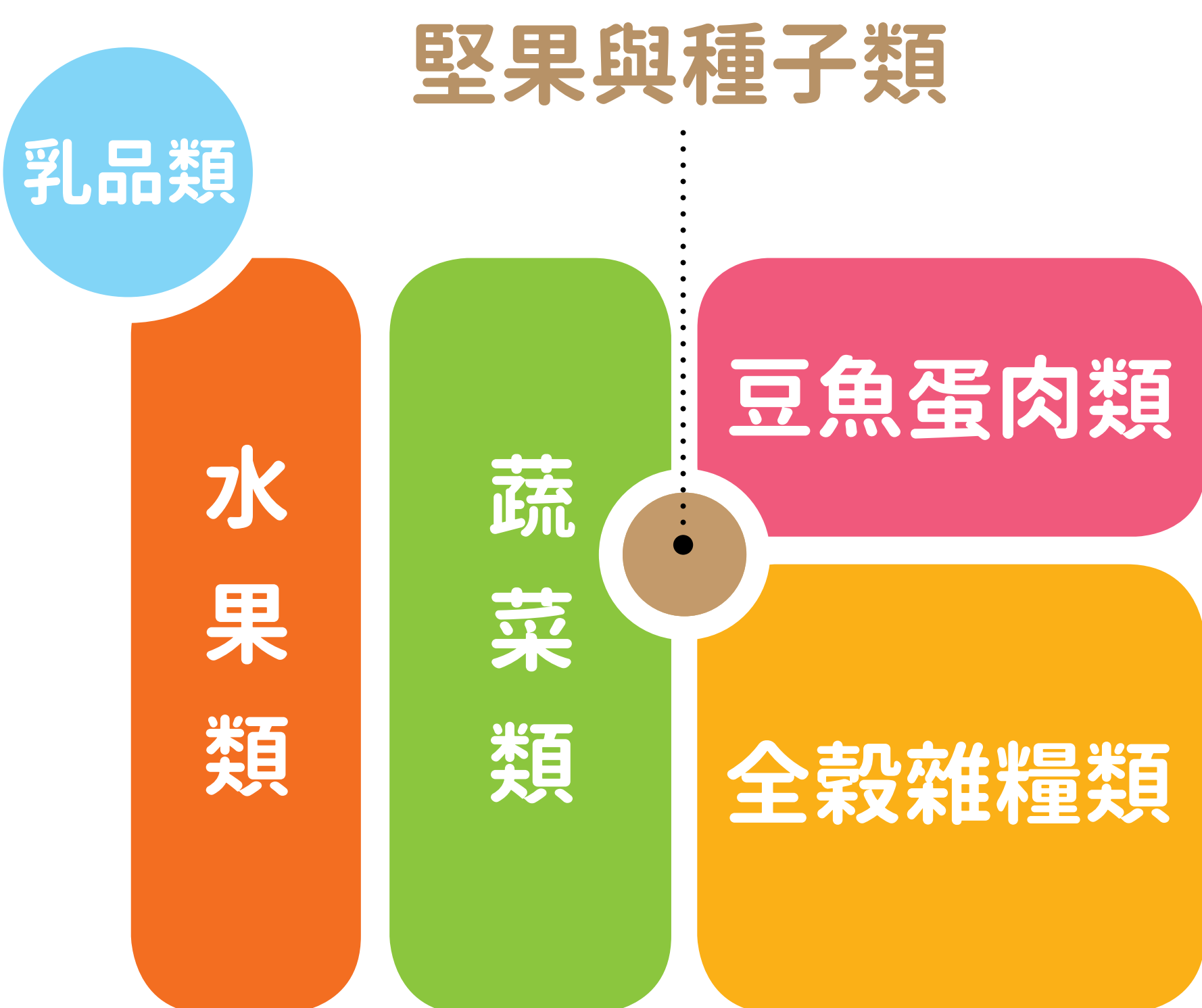


我的餐盤聰明吃，營養跟著來



我的餐盤是什麼？

「我的餐盤」是透過圖像呈現每餐應攝取的食物類別及相對份量。因應民眾的飲食不均衡，像是鹽、油、糖攝取過多，而鈣質、纖維質攝取較少的問題，長久下來可能會讓我們慢慢步入慢性疾病的威脅。民眾只要牢記「我的餐盤」六口訣，就能透過「我的餐盤」達到均衡飲食：

- 適用任何餐盤：用口訣夾菜就可以不限於任何形狀的餐具
- 適用於三餐：用口訣便能達到「我的餐盤」均衡飲食的建議

每天早晚一杯奶

牛奶提供鈣質、蛋白質與維生素B1
早晚一杯能滿足每日將近50%的鈣質建議量



鮮奶

容/重量 240毫升
鈣含量 240毫克



無糖優格

210公克
210毫克



無糖優酪乳

240公克
200毫克



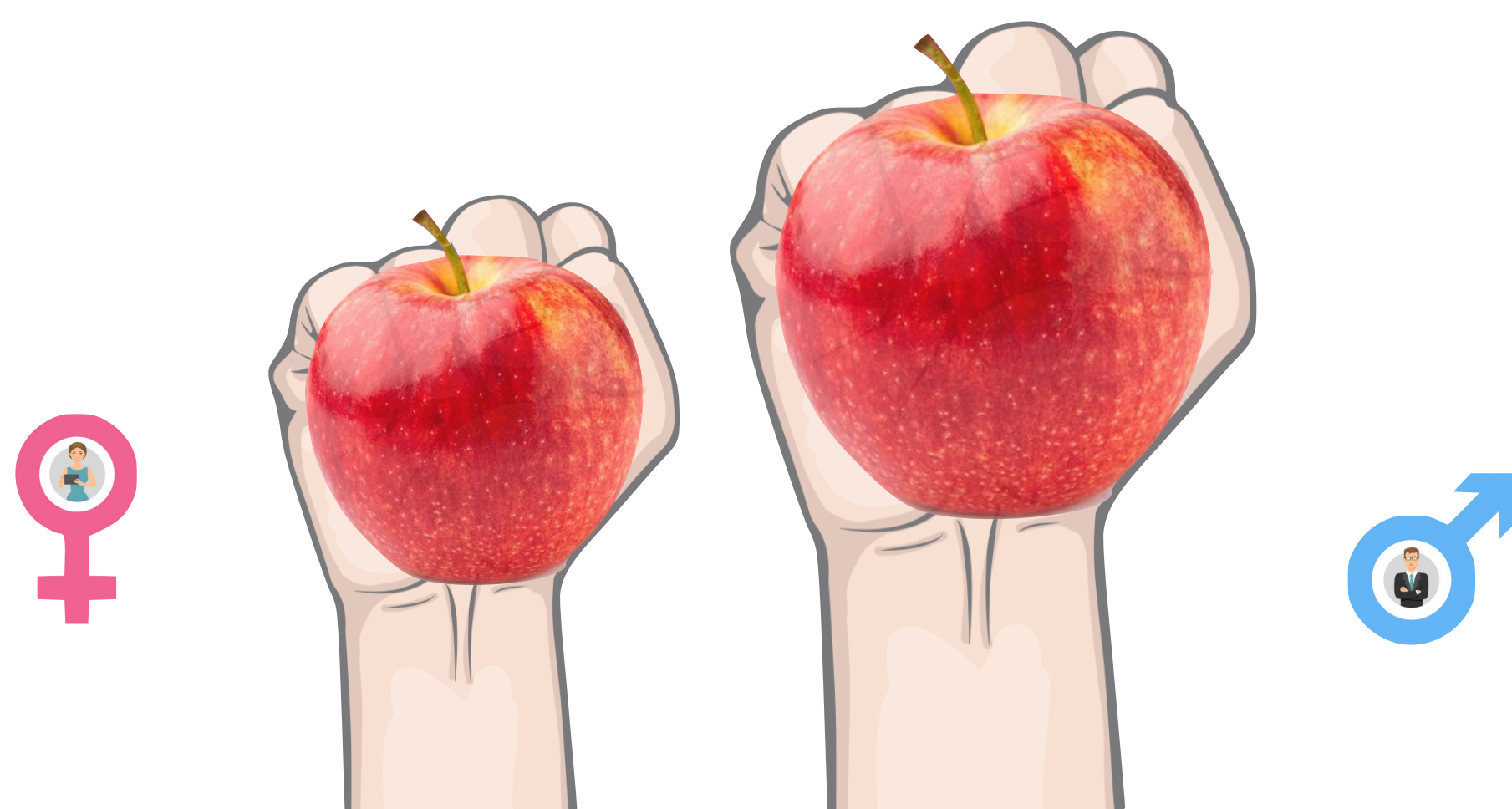
起司片

2片約45公克
266毫克

*根據102-105年國民營養調查結果顯示，高達80%以上的民眾，每天攝取不到1杯的「乳品類」。

每餐水果拳頭大

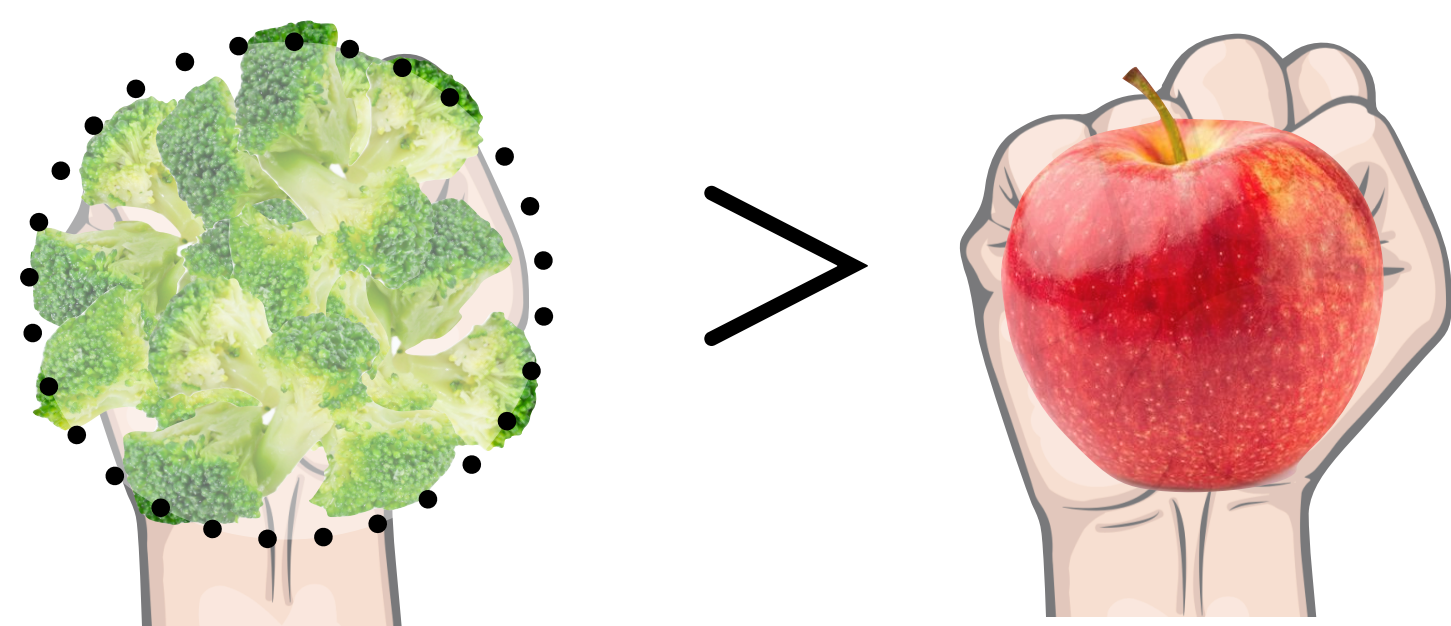
男生女生都一樣，用自己拳頭
評估水果攝取量，一天要三拳頭



*根據102-105年國民營養調查結果顯示，超過82%以上的族群，每天的水果攝取量未達建議攝取量

菜比水果多一點

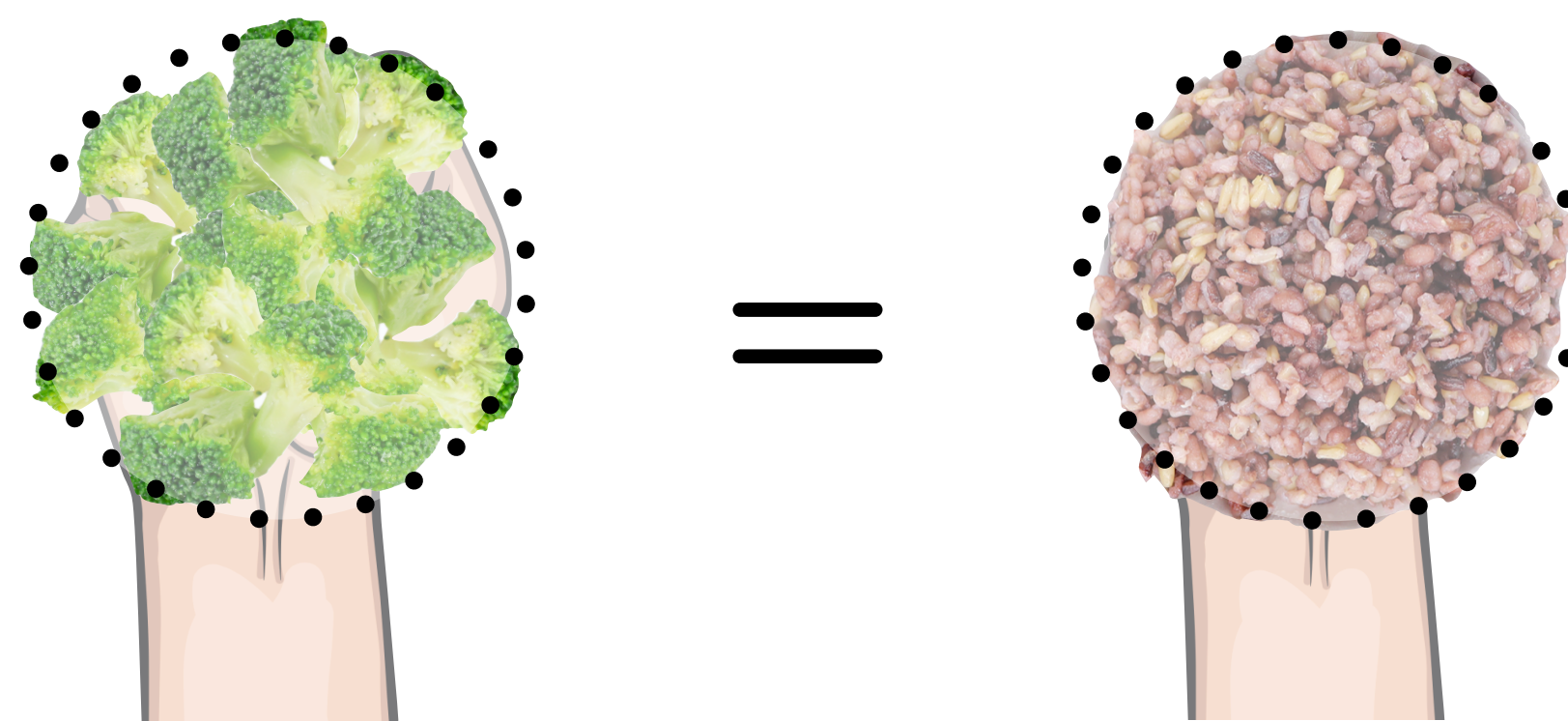
補充膳食纖維、維生素，每餐要比拳頭大一點



*根據102-105年國民營養調查結果顯示，高達80%以上民眾，每天攝取不到足量的蔬菜。

飯跟蔬菜一樣多

飯量與蔬菜量一樣，每餐比拳頭大一點
建議至少 1/3 為未精製「全穀」類



豆魚蛋肉一掌心

補充蛋白質，每餐吃一個掌心大的蛋白質類食物

面積



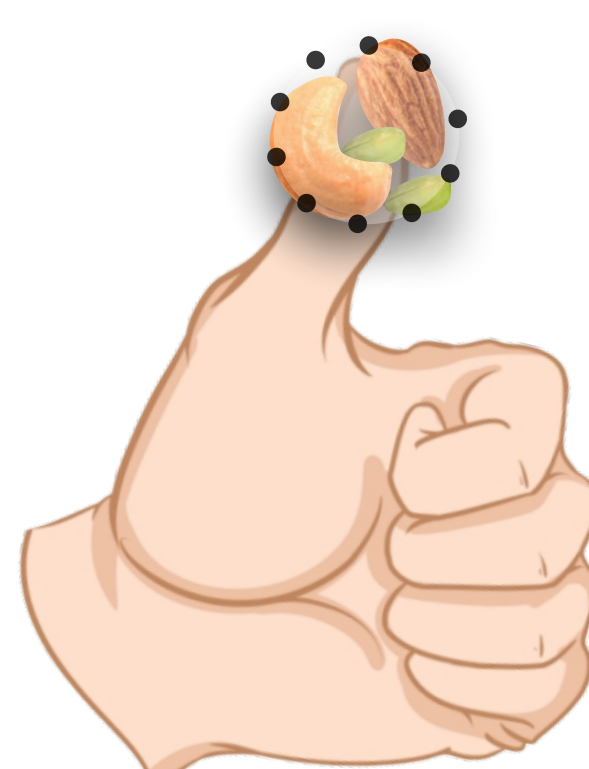
厚度



優先順序：豆類→魚類→蛋類→肉類

堅果種子一茶匙

一茶匙為一餐的量，三餐則約為一湯匙



*此份量為一餐的份量，相當於大拇指第一指節的大小