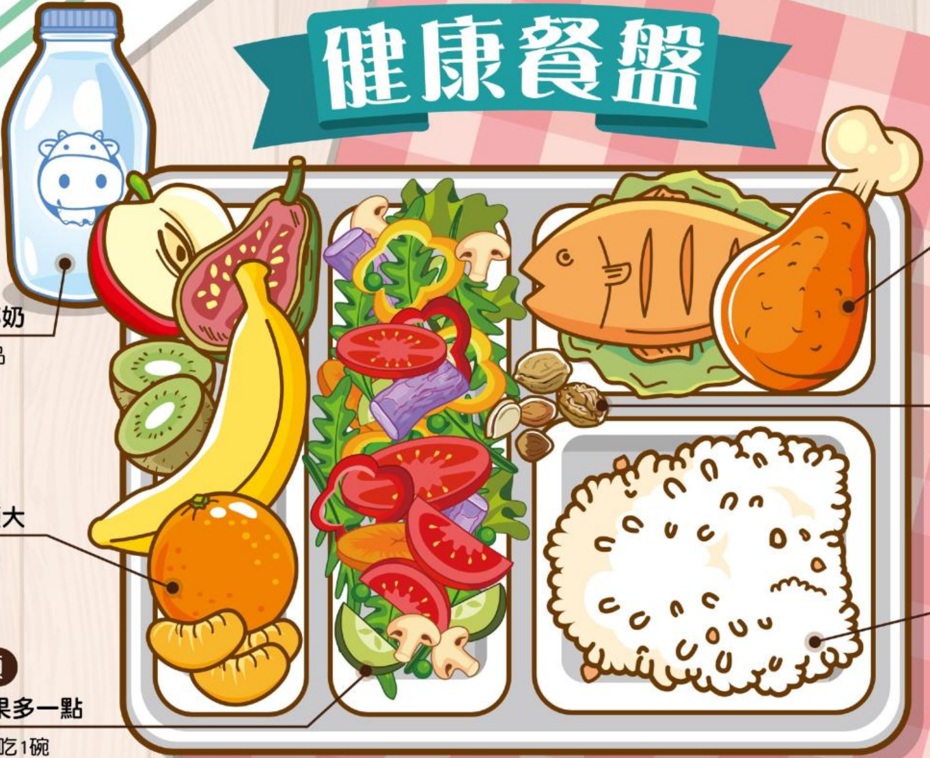
健康餐盤



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯乳品
(1杯=240c.c)

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

每餐蔬菜吃1碗

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

選購推薦：豆>魚>蛋>肉類

堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份堅果種子
(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒或
腰果5粒或花生10粒

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

每天至少有1/3為未精緻
全穀雜糧之主食

例如：糙米、紅藜、地瓜
蓮藕、栗子等，以
1：2的比例，加入
白米共煮

廣泛攝取天然食物
少油、少糖
少鹽、高纖

定期服用藥物，
勿擅自停藥！
不要購買來路不明
或地下電台的藥

每天運動**30**分鐘
每週至少**150**分鐘

資料來源：衛生福利部國民健康署