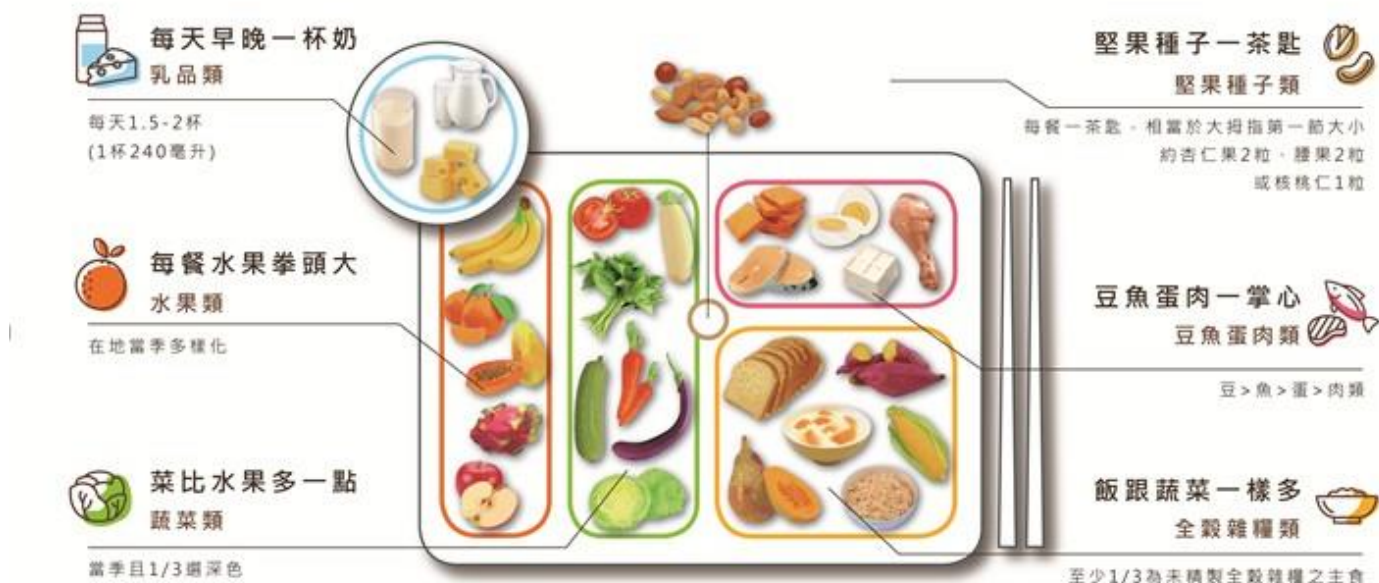


我的餐盤

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



(一) **每天早晚 1 杯奶**：早晚各喝 1 杯 240 毫升的乳品，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。

(二) **每餐水果拳頭大**：1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗至 1 碗，1 天應至少攝取 2 份，並選擇在地、當季、多樣化。

(三) **菜比水果多一點**：青菜攝取量體積需比水果多，選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上（包括深綠和黃橙紅色）。

(四) **飯跟蔬菜一樣多**：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧。

(五) **豆魚蛋肉 1 掌心**：蛋白質食物 1 掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5 至 2 份，選擇這類食物之優先順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且應少加工肉品。

(六) **堅果種子 1 茶匙**：每天 1 份堅果種子約 1 湯匙量（約杏仁果 5-6 粒或花生 10 粒或腰果 5-6 粒），可於固定時間攝取足或分配於 3 餐中。