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

[食在好營養－我的餐盤顧健康 (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=ja2arnhIBQw)---低年級

www.youtube.com/watch?v=ja2arnhIBQw

[均衡飲食金國王的環遊旅程 (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw)---低年級、中年級

www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw

[六大類食物&我的餐盤 (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=EiTj3kHjh7s)---中年級

www.youtube.com/watch?v=EiTj3kHjh7s

[均衡飲食的重要性 (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=uKq3o8SSzXY) ---高年級

[www.youtube.com/watch?v=uKq3o8SSzXY](http://www.youtube.com/watch?v=uKq3o8SSzXY)