



每天均衡攝取  
六大類食物

### 全穀雜糧類



### 豆魚蛋肉類



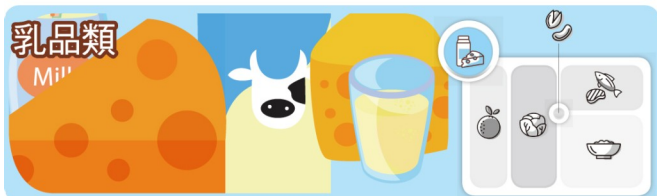
### 蔬菜類



### 水果類



### 乳品類



### 堅果種子類



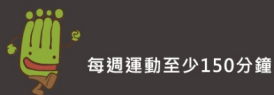
請你跟我這樣吃

- 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

# 我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



衛生福利部  
國民健康署  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

107年11月30日