

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物 6 大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

【比例】我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

【種類】吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6 大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

6 大類食物口訣

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。

我的餐盤口訣

融合一天與一餐的建議 口訣有順序性 呈現 各種食物間的**相對份量**



資料來源衛生福利部國民健康署