



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



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