

我的餐盤6口訣

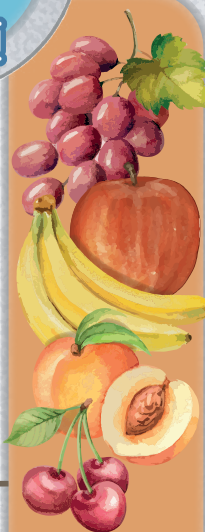
每天早晚
一杯奶

堅果種子
一茶匙

豆魚蛋肉
一掌心



乳品類



水果類



蔬菜類



堅果種子類



豆魚蛋肉類



全穀雜糧類

每餐水果
拳頭大

菜比水果
多一點

飯跟蔬菜
一樣多

高齡新世代



1 吃得下

食材選軟嫩，好嚼好吞下

2 吃得夠

少量又多餐，吃夠才營養

3 吃得對

食物6大類，天天都吃對

1 吃得巧

烹調小技巧，餐餐更美味



臺北市衛生局

廣告