

國民健康署營養與居家運動相關影片及手冊 QR-code

內容：

因應 covid-19 疫情，為配合政府防疫措施，請民眾減少非必要之外出活動。爰健康署提供相關素材，鼓勵民眾在家也應均衡飲食及進行適度居家運動，以提高自我保護力。

名稱	圖示	QR-code
我的餐盤均衡飲食 圖像及口訣	 <p>「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣</p> <p>編訂： 羅傑生、 羅敏生、 均樂飲食、 我的餐盤、 均衡飲食圖像及口訣</p> <p>主題文章</p> <ul style="list-style-type: none"> 我的餐盤-口訣影片 2019/10/23 到底怎麼吃才均衡呢? 2019/10/23 均衡飲食菜單-均衡健康也照顧肉類 早餐篇 2019/10/23 均衡飲食菜單-均衡健康也照顧肉類 宵夜篇 2019/10/23 均衡飲食菜單-均衡健康也照顧肉類 便利商店篇 2019/10/23 均衡飲食菜單-均衡健康也照顧肉類 小吃篇 2019/10/23 均衡飲食菜單-均衡健康也照顧肉類 滷味篇 2019/10/23 資源下載 2019/10/23 	
動動生活(國語版)	 <p>邊走邊動腦</p> <p>訓練平衡 注意力</p>	
動動生活(台語版)	 <p>邊走邊動腦</p> <p>訓練平衡 注意力</p>	
動動生活手冊	 <p>動動生活</p> <p>衛生福利部國民健康署</p>	

多層次循環運動/
居家自我訓練



高齡長者健康操



上班族健康操



全民身體活動指引

