



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多
未精緻全穀雜糧為首選

成為健康富翁

命運

就是你



堅果種子類

堅果種子1茶匙
1茶匙=1個拇指節



蔬菜類

菜比水果多一點
當季且1/3選深色

三餐落實 我的餐盤

人人都是健康大富翁



規律運動

達陣!



恭喜成為 健康大富翁



規律運動



水果類

每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

把握健康

機會

靠自己



乳品類

每天早晚1杯奶
1.5~2杯/天



GO!

掌握三好一巧 樂齡生活享健康

吃得下

食材選軟嫩好嚼好吞下

吃得夠

少量又多餐吃夠才營養

吃得對

食物6大類天天都吃對

吃得巧

烹調小技巧共食更美味



臺北市衛生局
Department of Health, Taipei City Government



臺北市社區營養推廣中心
Taipei City Community Nutrition Promotion Center

廣告