

## 「我的餐盤」聰明吃，營養跟著來

為協助民眾落實均衡飲食之健康生活型態，國民健康署公布國人「我的餐盤」圖像，依照「每日飲食指南」，將每日應攝取的6大類食物：全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子等，依每日應攝取的份量轉換成體積，並以餐盤之圖像呈現各類別之比例，同時提出口訣，讓民眾容易落實於每一餐，民眾只要跟著「我的餐盤」聰明吃，即可餐餐吃好又吃飽，營養跟著來。

新竹市衛生局鼓勵民眾不論在家中或是吃自助餐時，只要依「我的餐盤」比例並結合口訣，即可輕易的使用自助餐盒、玻璃餐盒、圓鐵盒便當或家中的盤子達到聰明吃，營養跟著來，吃出健康樂開懷，口訣如下：

1. **每天早晚一杯奶**：每天早晚各喝一杯 240 毫升的乳品，攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。
2. **每餐水果拳頭大**：1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗~1 碗，1 天應至少攝取 2 份水果，並選擇在地、當季、多樣化。
3. **菜比水果多一點**：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上(包括深綠和黃橙紅色)。
4. **飯跟蔬菜一樣多**：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧，例如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷等。
5. **豆魚蛋肉一掌心**：蛋白質食物 1 掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5~2 份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物之優先順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。
6. **堅果種子一茶匙**：每天應攝取 1 份堅果種子類，1 份堅果種子約 1 湯匙量(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)，民眾可於一天

內固定時間攝取足1湯匙量，或分配於3餐，每餐1茶匙量(1湯匙=3茶匙)。

## 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

**每天早晚一杯奶**  
乳品類  
每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)

**每餐水果拳頭大**  
水果類  
在地當季多樣化

**菜比水果多一點**  
蔬菜類  
當季且1/3選深色

**堅果種子一茶匙**  
堅果種子類  
每天1份堅果種子  
(1份=1湯匙=3茶匙)  
1份約杏仁果5粒·腰果5粒  
或花生10粒

**豆魚蛋肉一掌心**  
豆魚蛋肉類  
豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

**飯跟蔬菜一樣多**  
全穀雜糧類  
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

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  
Ministry of Health and Welfare  
我的餐盤  
經衛生福利部醫事司核定公告