**「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：全榖雜糧、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)。

