

# 愛欣營養小教室



## 我的餐盤-均衡飲食

「我的餐盤」是由「國人飲食指南」變身而來，把食物6大類的建議份量圖像化，讓民眾在實際用餐時，可以更方便的運用，並提醒每餐皆應攝取到6大類食物，



**每天早晚一杯奶-乳品類：**

- ✓ 提供豐富的鈣質，且含有優質蛋白質、脂肪、多種維生素，讓你長高又長壯。

**每餐水果拳頭大-水果類：**

- ✓ 是維生素C的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防相關代謝疾病。

**菜比水果多一點-蔬菜類：**

- ✓ 主要提供膳食纖維，維生素、植化素與礦物質良好來源。幫助維持腸道健康預防便秘，並維持足夠抵抗力！

**飯跟蔬菜一樣-多全穀雜糧類：**

- ✓ 提供豐富的醣類，未精製的全穀雜糧類還含有豐富的維生素B群、E、礦物質與膳食纖維等營養素。

**豆魚蛋肉一掌心-豆魚蛋肉類：**

- ✓ 豆魚蛋肉類提供優質蛋白質與維生素等營養，並優先選擇豆製品、魚類海鮮及蛋。

**堅果種子一茶匙-堅果種子類：**

- ✓ 主要提供油脂、不飽和脂肪酸和維生素E，是維持帥氣與美麗不可缺少的關鍵因素喔！