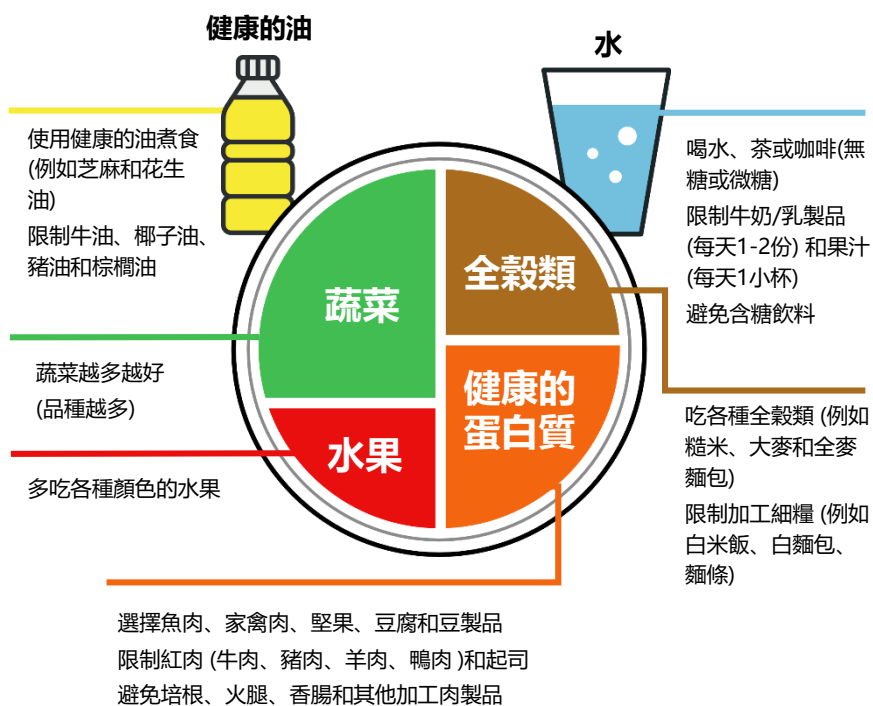


MyPlate 我的餐盤

「我的餐盤」將飲食區分為五穀類、蛋白質、蔬菜類、水果等四大類，其中五穀類必須有一半以上為「全穀」，而蛋白質也以瘦肉為主；此外，每天還要攝取一杯低脂或脫脂乳品

健康飲食餐盤



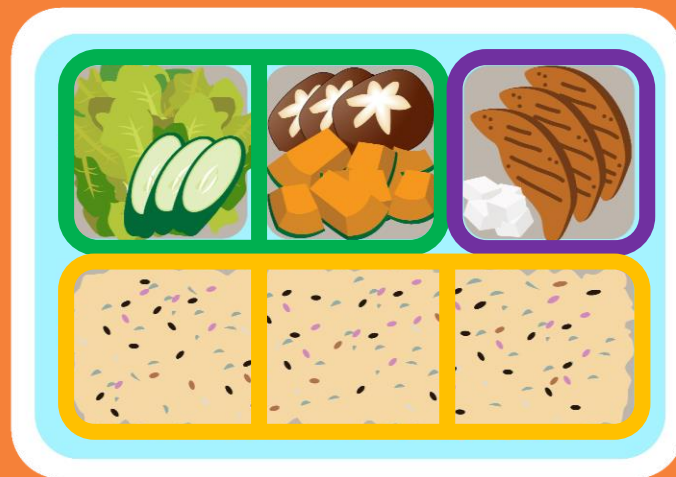
資料來源: 哈佛大學公共衛生學院

亞洲 – 世界蔬菜中心
台南市善化區益民寮60號
電話: 06-583-7801
網頁: www.avrdc.org

營養系列

健康餐盤

我也可以配搭出完美餐盤



隨時隨地都能吃得均衡、吃得營養



World Vegetable Center

搭配 完美餐盤321

所謂321是取用6大類食物的主要3類來，呈現 3:2:1 比例的完美健康餐盤

2

蔬菜

餐盤比例:2

選新鮮、當季及不同種類和顏色的蔬菜

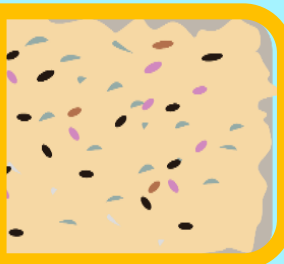


3

全穀根莖

餐盤比例:3

糙米、全麥、五穀米、十穀米、燕麥飯、番薯、地瓜、南瓜都可入菜



1

豆魚肉蛋

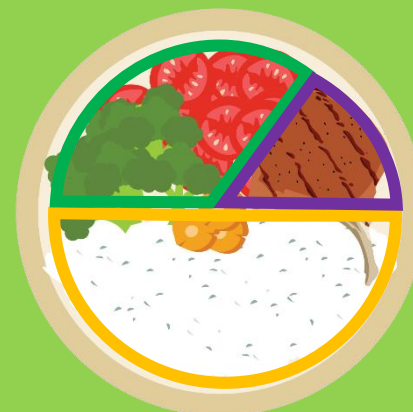
餐盤比例:1

從豆、魚、肉類攝取蛋白質，並優先選擇從豆類等植物性蛋白質

記得

每天還要:

- 吃至少兩份水果
- 喝或吃低脂乳製品
- 炒菜用健康油
- 吃堅果類
- 多多喝水



321比例適用於不同大小的餐盒，所以任何年齡都可以配搭出健康的一餐