

臺灣版的「我的餐盤」



圖片來源：衛生福利部國民健康署

2018年起衛生福利部國民健康署推動我國版「我的餐盤」，其依據107年版「每日飲食指南」，將每日應攝取的六大類食物：乳品類、水果類、蔬菜類、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類，以餐盤的圖像呈現份量，其中油脂多於烹調中加入菜色中，因此未特別在餐盤上呈現。另外為了讓民眾更容易落實到每一餐，因此搭配口訣，口訣如下：

◆每天早晚一杯奶：

每天早晚各喝一杯牛奶，一杯牛奶240毫升，或將起司、無糖優格等加入餐食中，增加乳品類的攝取。乳品類是良好的鈣質的來源，足夠的鈣質，有利骨骼保健。

◆每餐水果拳頭大：

每餐水果約一個拳頭大小，切片水果大約為大半碗~一碗份量。

◆菜比水果多一點：

蔬菜要比水果攝取的體積多一點，建議選擇當季且其中1/3為深色蔬菜。

◆飯跟蔬菜一樣多：

全穀雜糧類的份量大約與蔬菜量相同，至少1/3為未精製全穀雜糧，例如：糙米、地瓜、玉米。

◆豆魚蛋肉一掌心：

每餐豆魚蛋肉類一掌心，約可以提供1.5~2份，為了降低飽和脂肪酸的攝取，這類食物建議選擇的順序為：豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉與畜肉。

◆堅果種子一茶匙：

每天建議攝取一份的堅果種子類，一份約1湯匙量，民眾可以於一天中固定時間攝取，或者分配於三餐，每餐1茶匙。

參考資料：衛生福利部國民健康署