

國民飲食 指標



飲食指南作依據
均衡飲食六類足

維持健康多活動
每日至少30分

健康體重重要確保
熱量攝取應控管

全穀根莖當主食
營養攝取應控管

母乳營養價值高
哺餵至少六個月

太鹹不吃少醃漬
低脂少炸少沾醬

購食點餐不過量
份量適中不浪費

來源標示要注意
衛生安全才能吃

當季在地好食材
多樣選食保健康

少葷多素少精緻
新鮮粗食少加工

含糖飲料應避免
多喝開水更健康

若要飲酒不過量
懷孕絕對不喝酒



行政院衛生署
Department of Health, Executive Yuan



FDA 食品藥物管理署



高雄市政府衛生局
Kaohsiung City Health Bureau

2015

每日飲食指南



你吃得均衡嗎？

身體所需的營養素來自各類食物，各類食物提供營養素不盡相同，每一大類食物無法互相取代，參考每日飲食指南建議，均衡攝取六大類食物，並在各類食物中多樣化選擇，才可得到均衡營養。

