

田心庄三民國中快樂午餐(111 年 3 月)

本月主題：【「我的餐盤」 聰明吃 營養跟著來】

「我的餐盤」是依照我國 107 年最新版「每日飲食指南」，將每日應攝取的 6 大類食物：全穀雜糧、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。



☀️ 牢記六口訣 日常生活中落實「我的餐盤」

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)。

