

## 均衡飲食

### ◆成人每日飲食指南：

食物類別	份量	份量單位說明
全穀根莖類	1.5-4 碗	每碗：= 飯一碗（200 公克） = 蘇打餅乾 12 片
低脂奶類	1.5-2 杯	每杯：= 低脂牛奶一杯（240cc） = 3 匙低脂奶粉
豆魚肉蛋類	3-8 份	每份：= 肉或家禽或魚類 30 公克 = 豆腐一塊（100 公克） = 豆漿一杯（240cc） = 蛋一個
蔬菜類	3-5 碟	每碟：= 蔬菜三兩（100 公克）
水果類	2-4 份	每份：= 中型橘子一個（100 公克） = 半根香蕉
油脂與堅果種子類	油脂：3-7 茶匙 堅果種子類：1 份	每茶匙：一茶匙油（5 克） 每 1 份：開心果 10 粒

### ◆國民飲食指標：

- (1) 飲食指南作依據，均衡飲食六類足。
- (2) 健康體重要確保，熱量攝取應控管。
- (3) 維持健康多活動，每日至少 30 分。
- (4) 母乳營養價值高，哺餵至少六個月。
- (5) 全穀根莖當主食，營養升級質更優。
- (6) 太鹹少吃少醃漬，低脂少炸少沾醬。
- (7) 含糖飲料應避免，多喝開水更健康。
- (8) 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工。
- (9) 購食點餐不過量，份量適中不浪費。
- (10) 當季在地好食材，多樣選時保健康。
- (11) 來源標示要注意，衛生安全才能吃。
- (12) 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒。

個案/家屬簽名：\_\_\_\_\_ 衛教人員：\_\_\_\_\_ 衛教日期：\_\_\_\_\_