

三好一巧吃到老 營養多元好重要

您也有食慾不佳導致營養不良的問題嗎？
就讓我們一起學習用「三好一巧」搭配
「我的餐盤」兩大觀念，製備出最適合
長輩們的飲食吧！



三好一巧



吃得下
食材選軟嫩
好嚼好吞下



吃得夠
少量又多餐
吃夠才營養



吃得對
食物六大類
天天都吃對



吃得巧
烹調小技巧
餐餐更美味



認識6大類



乳品類

牛奶、起司、優格、優酪乳



水果類

蘋果、香蕉、鳳梨、奇異果



蔬菜類

高麗菜、蘿蔔、青椒、香菇



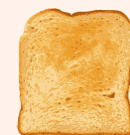
油脂與堅果種子類

大豆油、花生、芝麻、酪梨



豆魚蛋肉類

雞肉、豬肉、牛肉、雞蛋



全穀雜糧類

吐司、白飯、冬粉、饅頭

我的餐盤



根據每日飲食指南，衛生福利部國民健康署在 2018 年設計了臺灣版「我的餐盤」，將每日飲食指南的概念重新繪製成餐盤圖像，並配合口訣，讓民眾更容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中實踐。



乳品類

每天早晚一杯奶
每天 1.5-2 杯 (1杯240毫升)

水果類

每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

蔬菜類

菜比水果多一點
當季且 1/3 選深色

油脂與堅果種子類

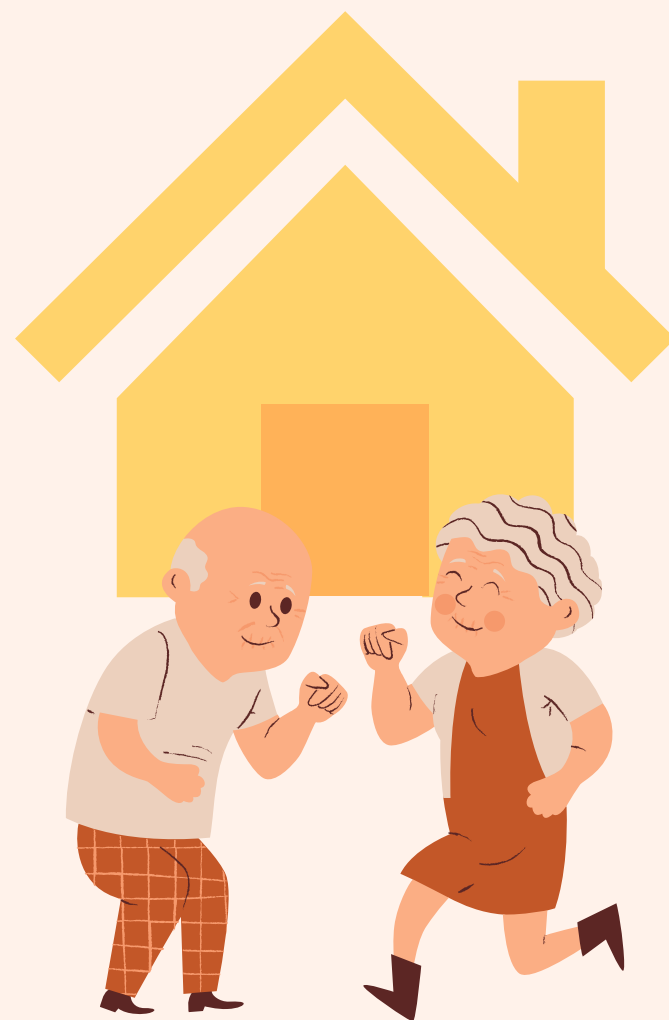
堅果種子一茶匙
每餐1茶匙 約大拇指第一節大小

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類

飯跟蔬菜依樣多
至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食



健康吃到老，
營養快樂都不少。