# 營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

4

2024

6 月號

我的餐盤
聰明吃・營養跟著來

## 餐盤在手 健康不溜走

衛福部國民健康署統整了大家的飲食與健康需求，制定了「每日飲食指南」，再依據營養成分特性不同，將指南中的食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類及堅果種子類等六大類。

### 有獎徵答

**Q1**：國健署在哪一年設計了臺灣版的「我的餐盤」呢？

**Q2**：我的餐盤六大口訣中，蔬菜跟水果誰要吃的比較多呢？

六大口訣

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
堅果種子一茶匙
豆魚蛋肉一掌心
飯跟蔬菜一樣多

更在 2018 年以餐盤圖像搭配口訣的方式，設計了臺灣版「我的餐盤」，讓大家更容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中落實！


新竹市東區東門國民小學

總召集：校長 李阿丹　　發行單位：學務處

發行者：學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿　　撰稿者：營養師 施嘉美



新竹市東區東門國民小學 學務處 TEL:5222109 新竹市民族路33號