

# 國民飲食指標

- ★ 維持理想體重
- ★ 均衡攝食六大類食物
- ★ 三餐以五穀類為主食
- ★ 儘量選用高纖維的食物
- ★ 少油、少鹽、少糖的飲食
- ★ 多攝取鈣質豐富的食物
- ★ 多喝白開水
- ★ 飲酒要節制

## 食物金字塔

均衡飲食是健康的基礎，如能根據食物金字塔的比例進食，無須依賴進補以供身體所需。

### 吃最少

脂肪、油及糖類

OILS  
FATS  
SWEETS

### 吃適量

奶酸乳品及芝士類  
(每日1-2杯)

瘦肉、家禽類、魚類、  
豆類及蛋類  
(每天3-7兩)

### 吃多些

蔬菜及瓜類  
(每日最少6-8兩)

水果類  
(每天2-3個)

### 吃最多

穀類、麵包、  
飯、粉麵  
(每日3-6碗)

