

- 我的餐盤，是以「每日飲食指南」為原則，將六大類食物之每日建議份數，以圖像化方式，讓民眾能簡易了解攝取比例，並選擇在地、原態及多樣化的食物，即能滿足每日營養所需。
- 餐盤內容:食物六大類

種類	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類
簡單 記誦	飯跟蔬菜一樣多  (至少 1/3 為未精緻全穀雜糧之主食)	豆魚蛋肉一掌心  (豆>魚>蛋>肉，每餐攝取一掌心)	菜比水果多一點  (當季且 1/3 選深色蔬菜)
說明	又稱為主食，為每日主要之熱量來源。由於精製加工的過程會造成營養素 B 群、E、礦物質及膳食纖維流失，因此建議優先選擇未精緻之穀類。	主要提供優質蛋白質、鐵質等維生素。豆魚蛋之順序在前，是要提醒以這些食物最為主要蛋白質來源，減少紅肉攝取，以降低攝取飽和脂肪。	富含植化素、維生素、礦物質及膳食纖維。能維持腸道健康、增加飽足感、預防便秘等好處。而不同顏色之蔬菜更富含不同植化素及營養素，建議多樣化攝取。
舉例	糙米、紫米、全麥麵包、燕麥、玉米、馬鈴薯、地瓜、南瓜、芋頭、山藥、紅豆、綠豆等。	豆腐、豆干、魚類、蛤蜊、蝦、雞蛋、家禽、家畜之肉類等。	葉菜類、花菜類、菇類、根菜類、海菜類等
小提醒	精緻麵包及點心類需適量吃，因內含有較多隱形的鹽、糖和油，容易被忽略熱量。	避免油炸或過度加工的食品，多以清蒸、烤、滷、清炒等烹調方法，才不會攝取過多油脂和鹽分。	醃漬醬菜含有較高鈉含量，且添加物多，建議以新鮮蔬菜為主。
種類	水果類	油脂與堅果種子類	乳品類
簡單 記誦	每餐水果拳頭大 (在地當季多樣化)	堅果種子一茶匙 (每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小)	每天早晚一杯奶 (每天 1-2 杯，1 杯 240cc)
說明	水果是重要的維生素 C 來源，也提供豐富的維生素、花青素等植化素，能抗氧化、預防便秘、維持腸道健康等好處。	堅果種子可提供不飽和酸、維生素 E、B1 及其他礦物質，每日烹調用油建議以植物油(4-5 茶匙內)，也別忘了每餐可攝取 1 茶匙的堅果種子類。	乳品類提供豐富的鈣質、優質蛋白質、維生素等，有助於骨質健康。
舉例	蘋果、香蕉、木瓜、鳳梨、聖女番茄、芭樂、柳丁等。	花生、腰果、核桃、夏威夷果、芝麻、杏仁、酪梨等。	鮮乳、保久乳、起司、優酪乳、優格
小提醒	1.果乾及果汁含有較高糖分且容易過量攝取，因此建議攝取新鮮水果為主。 2.果汁易把大量維生素及膳食纖維破壞，因此果汁無法取代水果。	1.堅果容易造成油脂氧化，產生油耗味，因此需密封存放，注意保存期限。 2.市售堅果產品，大多皆有調味或是油炸，糖、鹽分或油量偏高，應盡量選擇無調味。	1.市售優酪乳、調味乳等都會額外添加許多糖，選擇時應選擇無糖或低糖，減少攝入過多糖分。 2.若有乳糖不耐的情形，可從小量開始，慢慢漸增，使腸道適應。

- 銀髮聰明吃— 3 好 1 巧
  - 吃得下：善用烹飪軟化食物助於吞咬
  - 吃得對：每天吃足六大類食物
  - 吃得夠：少量多餐能吃盡量吃
  - 吃得巧：天然調味共食更美味
- 每周至少運動 150 分鐘
- 多喝水取代含糖飲料