



讓每天的健康理念與行動，確實落實在你的生活中，像儲蓄一樣存摺隨著  
每天不斷增加，達到自我照顧、健康一生的目標。

## 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來




**每天早晚一杯奶**  
乳品類

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)




**每餐水果拳頭大**  
水果類

在地當季多樣化




**菜比水果多一點**  
蔬菜類

當季且1/3選深色




**堅果種子一茶匙**  
堅果種子類

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小  
約杏仁果2粒、腰果2粒  
或核桃仁1粒



**豆魚 蛋肉一掌心**  
豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



**飯跟蔬菜一樣多**  
全穀雜糧類


至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

**吃得下**  
善用烹飪  
軟化助吞咬


**吃得夠**  
少量多餐  
能吃盡量吃

**吃得對**  
每天吃足  
6大類食物


**吃得巧**  
天然調味  
共食更美味




每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



衛生福利部  
國民健康署  
Health Promotion Administration  
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤  
經費由國民健康署撥用於品質健康福利與文康 惠欣

### 每天的飲食 複選

- ☐ 我每天至少有 1 餐依照我的餐盤原則
 ☐ 早餐 ☐ 午餐 ☐ 晚餐
- ☐ 我每天至少有 2 餐依照我的餐盤原則
 ☐ 早餐 ☐ 午餐 ☐ 晚餐
- ☐ 我每餐都有依照我的餐盤原則
- ☐ 我每天都有依照我的餐盤飲食
- ☐ 我每天都沒有依照我的餐盤飲食
- ☐ 我一週至少有 \_\_\_\_\_ 天做到

做不到我的餐盤原則的原因

### 總評估

檢視評估自己生活自我管理的結果

■我是需要檢討的是 ☐ 飲食 ☐ 運動 ☐ 睡眠

請繼續下一頁喔



### 每天的運動

- ☐ 我每天都有運動：強度是\_\_\_\_\_ 運動類別：\_\_\_\_\_
- ☐ 我每週至有\_\_\_\_\_次運動：強度是\_\_\_\_\_ 運動類別：\_\_\_\_\_
- ☐ 我最喜歡的運動類別是：\_\_\_\_\_ 我的運動強度屬於：\_\_\_\_\_

## 正常睡眠四條件

睡眠管理職人

睡眠量

品質

時間點

平衡

滿足這四個條件，就是理想的正常睡眠。

### 每天的睡眠 做到請✓

- 青少年（13-18歲）建議的睡眠時數為8-10小時 ☐做到 / ☐沒做到
- 晚上的躺床睡覺時間裡，要有85%的比例是睡著的時間 ☐做到 / ☐沒做到
- 作息保持穩定，晚上12點前上床睡覺 ☐做到 / ☐沒做到
- 睡眠時就是要安穩且平靜，不會有過多清醒的行為，白天也沒有過多睡眠行為 ☐做到 / ☐沒做到