

115 年 3 月號

營養專刊

午餐秘書:楊志雄老師

主編:廖巾儀營養師

協辦單位:鈺珍記食品公司

台中市立五權國民中學

從前，「吃」得粗茶淡飯，僅是飽足與維持生命；現在，「吃」得精緻享受，卻衍生許多威脅生命的健康問題！為了提升國人均衡的健康飲食觀念，免於疾病的威脅，衛生福利部2011年公布了新版的「每日飲食指南」及我的餐盤提供大家飲食遵循的方向。

透過我的餐盤來檢視自己的餐盤，學習如何正確拿捏每餐的份量。從每日飲食指南的扇形圖來了解食物分類及份量範圍，扇形下方腳踏車及藍色顏色處提醒了運動及喝水對健康的重要性。認識六大類食物與份量:健康飲食以均衡飲食為基礎，扇形拼圖為由六大類食物組成，不同的食物類別含有不同的熱量與營養素，所以不同類的食物無法互相取代。認識食物分類與學習食物份量的代換可以讓自己清楚瞭解吃了什麼，雖然會花費一番功夫，但卻是邁向健康的重要一步。有了這三張重要的營養大補帖，讓你更簡單明確的執行健康飲食任務。