



~我的聰明營養餐盤~

我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



每天早、晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆、魚、蛋、肉一掌心

堅果種子一茶匙



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

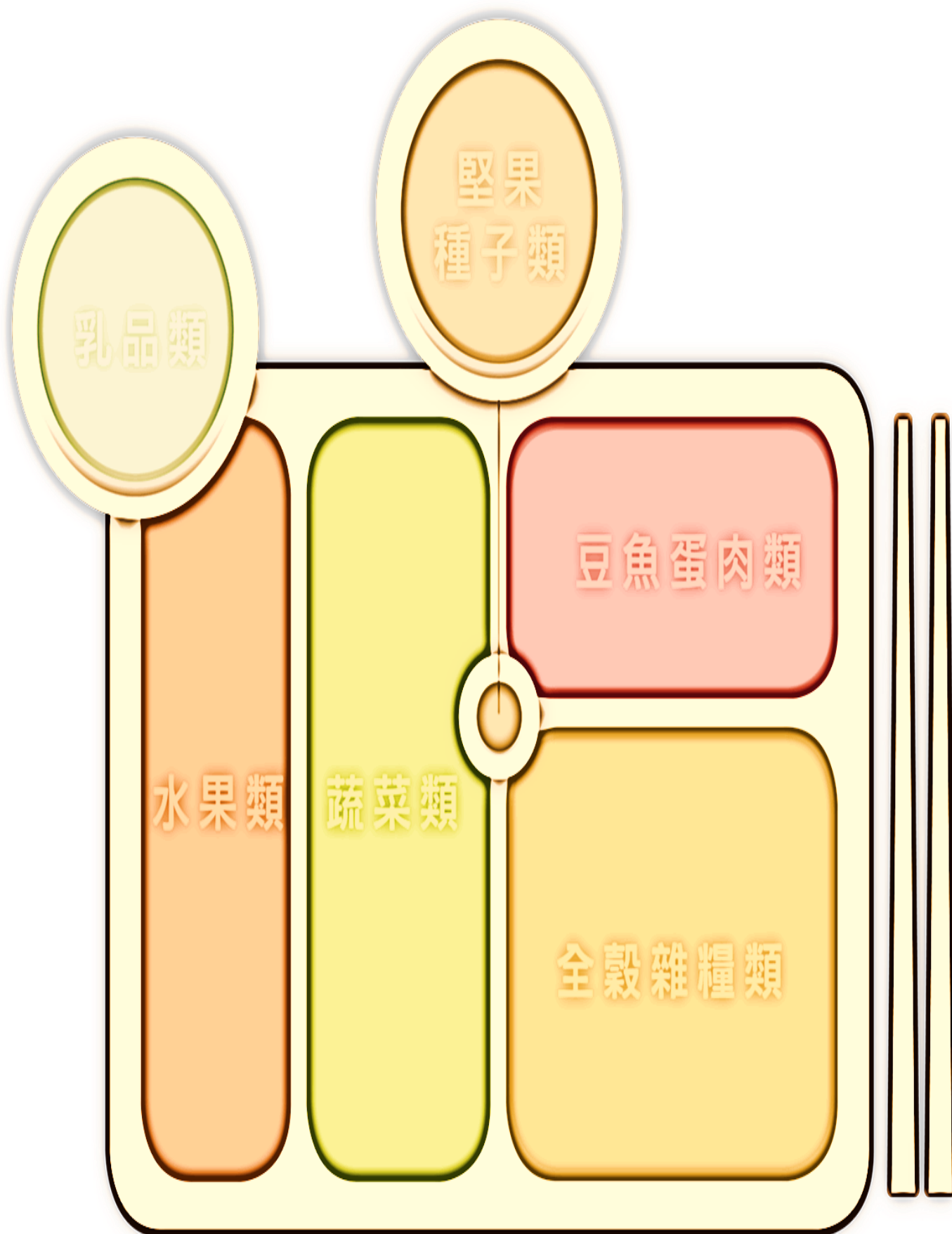
我的餐盤



經費由國民健康署採用商品號推廣與宣傳

親愛的的小朋友，請你依照均衡飲食餐盤，畫出你美味的

餐點吧！



姓名：

號碼：

家長簽章：