「我的餐盤」6口訣，聰明吃，營養跟著來。

吃得多、吃得飽不等於吃得好，大多數人的餐盤，隱藏著三高的危機，高鈉、高油、高糖，還有著低纖的隱憂，這讓我們處在營養不均衡、慢性病的威脅中。

想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！「我的餐盤」將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

「我的餐盤」6口訣照著吃，營養均衡更健康：

1. 每天早晚一杯奶
2. 每餐水果拳頭大
3. 菜比水果多一點
4. 堅果種子一茶匙
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 飯跟蔬菜一樣多

