

國民飲食 指標



飲食指南作依據
均衡飲食六類足

維持健康多活動
每日至少30分

健康體重重要確保
熱量攝取應控管

全穀根莖當主食
營養攝取應控管

母乳營養價值高
哺餵至少六個月

太鹹不吃少醃漬
低脂少炸少沾醬

購食點餐不過量
份量適中不浪費

來源標示要注意
衛生安全才能吃

當季在地好食材
多樣選食保健康

少葷多素少精緻
新鮮粗食少加工

含糖飲料應避免
多喝開水更健康

若要飲酒不過量
懷孕絕對不喝酒



行政院衛生署
Department of Health, Executive Yuan



FDA 食品藥物管理局
Food and Drug Administration



NHIA 全民健康保險局
National Health Insurance Administration