

控糖 動吃動

衛生福利部國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，使用餐盤圖像呈現各類別比例，依食物六大種類、份量概念帶入，來落實均衡飲食之健康生活型態。



乳品

每天早晚一杯奶
每天1.5~2杯
(一杯240毫升)

菜比水果多一點
當季且1/3選深色

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小約開心果5粒，南瓜子10粒或葵花子10粒



肉魚蛋



豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉

蔬菜



全穀雜糧



飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

水果



每餐水果拳頭大
在地當季多樣化



Sport!

每週運動至少>150分鐘



Water!

多喝水取代含糖飲料

參考資料：衛生福利部國民健康署-我的餐盤聰明吃營養跟著來
中華民國糖尿病衛教學會-糖尿病人運動指導手冊



高雄醫學大學附設中和紀念醫院 糖尿病健康促進機構

編印110年