

營養教育：天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫。

未精製全穀雜糧 應佔每日主食1/3以上

你今天吃夠了嗎？

未精製全穀雜糧類

糙米飯

蕎麥麵

全麥吐司

全麥饅頭

水煮玉米

烤甘藷

紫米飯糰

精製全穀雜糧類

白米飯

白麵條

白吐司

白饅頭

冬粉

油麵

白糯米飯糰

蘿蔔糕

全穀雜糧類

蔬菜類

水果類

水

豆魚
蛋肉類

乳品類

油脂與堅果種子類