

國健署首度公布國人「我的餐盤」 聰明吃 營養跟著來

為協助民眾落實均衡飲食之健康生活型態，國民健康署首度公布國人「我的餐盤」圖像（附件一），國民健康署署長王英偉指出，「我的餐盤」是依照我國 107 年最新版「每日飲食指南」，將每日應攝取的 6 大類食物：全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子等，依每日應攝取的份量轉換成體積，並以餐盤之圖像呈現各類別之比例，同時提出口訣，讓民眾容易落實於每一餐，民眾只要跟著「我的餐盤」聰明吃，即可餐餐吃好又吃飽，營養跟著來。母親節前夕，國健署推出「我的餐盤」，鼓勵媽媽們陪同家人一起將「我的餐盤」落實於日常，讓滿滿的營養做為家庭幸福最穩固的後盾。

國人 9 成 9 乳品攝取不足 逾 9 成堅果攝取不足 近 9 成蔬果攝取不足

依據國民健康署 2013- 2016 國民營養健康狀況變遷調查結果，我國 19~64 歲成人每日平均乳品攝取不足 1.5 杯高達 99.8%，堅果種子不足 1 份的為 91%，蔬菜攝取量不足 3 份為 86%，水果攝取量不足 2 份亦達 86%。其中，女性攝取量亦嚴重不足，19-64 歲女性蔬菜攝取量不足 3 份達 88.1%，水果攝取量不足 2 份達 85.1%，乳品攝取不足 1.5 份達 99.9%，堅果種子攝取量不足 1 份達 89.7%。(表一)

每日飲食指南變身「我的餐盤」 讓民眾迅速掌握均衡要訣

為了讓民眾以更簡單的方式，輕鬆達到均衡飲食，國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將類別及份量的概念帶入。「我的餐盤」圖像分成 6 個部分，分別為全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子，以提醒民眾每餐皆應攝取到 6 大類的食物，其中油脂類已於烹調時添加於各菜色中，因此不在餐盤中呈現。而各類別的面積大小則是對應民眾應攝取的量，包括蔬菜和水果應佔餐盤一半的份量，其中蔬菜比水果多，全穀雜糧與蔬菜一樣多，豆魚蛋肉則比全穀雜糧少，民眾可以藉由將圖像牢牢記住，即可大致拿捏每餐各大類應攝取之份量。另

外，國健署也呼籲業界生產符合「我的餐盤」比例之實體餐盤，以提供民眾更容易落實均衡飲食之健康生活型態。

牢記六口訣 日常生活中落實「我的餐盤」

除了「我的餐盤」之圖像，國健署同時提出口訣，讓民眾不論在家中或是吃自助餐時，只要依「我的餐盤」比例並結合口訣，即可輕易的使用自助餐盒、玻璃餐盒、圓鐵盒便當或家中的盤子達到聰明吃，營養跟著來，口訣如下：（附件二）

1. **每天早晚一杯奶**：每天早晚各喝一杯 240 毫升的乳品，攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。
2. **每餐水果拳頭大**：1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗~1 碗，1 天應至少攝取 2 份水果，並選擇在地、當季、多樣化。
3. **菜比水果多一點**：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上(包括深綠和黃橙紅色)。
4. **飯跟蔬菜一樣多**：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧，例如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷等。
5. **豆魚蛋肉一掌心**：蛋白質食物 1 掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5~2 份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物之優先順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。
6. **堅果種子一茶匙**：每天應攝取 1 份堅果種子類，1 份堅果種子約 1 湯匙量(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)，民眾可於一天內固定時間攝取足 1 湯匙量，或分配於 3 餐，每餐 1 茶匙量(1 湯匙=3 茶匙)。

「我的餐盤」連孩子都可以輕鬆上手

母親節即將到來，「我的餐盤」是送給媽媽最健康的母親節禮物，想著圖像跟著口訣，連孩子都可以輕易上手。守護全家的媽媽也可以有更輕鬆方便的備餐依據，為家人飲食把關，協助全家人餐餐聰明吃，營養跟著來。有關「我的餐盤」之相關訊息，可於國民健康署肥胖防治網網站/健康主題/聰明吃/聰明吃小撇步/我的餐盤 (<https://obesity.hpa.gov.tw/TC/Eat.aspx>)查詢及下載摺頁。



- 資料來源：國民健康署