



快樂過暑假—— 認識我的餐盤及食物六大類

■ 圖文 / 營養室主任謝藍琪

每天睡到自然醒，吃吃喝喝快樂過暑假，這是每個在學學生最愛的時段，但也是家長最頭痛的噩夢。煩惱是沒人帶小孩，也沒營養午餐，更怕小孩飲食亂吃，不但怕吃壞肚子，也怕身體健康吃出狀況，真是怕怕怕。……

其實家長飲食觀念是很重要的，如果家長飲食觀念不正確加上工作忙碌，別說是小孩們的寒暑假，就是在一般日子裡，除了在學校的營養午餐有校園營養師把關外，下課後飲食營養也是同大人般“去了”。

常說「病從口入」，一般常因為對飲食不認識或是覺得不方便而養成錯誤的飲食習慣，而飲食習慣的養成就像「羅馬不是一天造成的」。如何簡易來認識食物種類及如何吃的正確，現在最流行的就是一『我的餐盤』。

利用「我的餐盤」，也就是以我國「每日飲食指南」為原則，將食物六大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓大家能依比例攝取，並選擇在地、原來食物型態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。



我的餐盤

什麼是食物六大類？

首先要認識食物六大類是什麼？也就是依照2018年3月衛生福利部食品藥物管理署公告最新版的國民飲食指標手冊有「六

大類食物」的標準答案：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子；吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，六大類食物要先分對！每天在「我的餐盤」中都能看到有六大類食物，這才是均衡飲食攝取喔。

什麼是我的餐盤依比例攝取？

將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議大家，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。

牢記六口訣 日常生活中落實「我的餐盤」

除了「我的餐盤」圖像外，國健署同時提出口訣，讓民眾不論在家中自己準備或是吃自助餐時，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。「我的餐盤」口訣如下：

我的餐盤 | 聰明吃，營養跟著來

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。

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)。



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。

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。

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)。

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類的份量約與蔬菜量相同，而且盡量以「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。

飲食人人會吃，重點是要吃的對、吃的巧，讓我們利用日常隨手可得的六大類食物，遵循「我的餐盤」六口訣：「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，均衡6大類飲食並攝取足夠的份量。「我的餐盤」所指的不只是實際的「餐盤」，更是一種均衡飲食的概念，無論使用何種容器，只要照著口訣，每餐都可以吃得健康又安心。落實於平日飲食，讓家長們能帶頭做也讓小朋友們從日常飲食一起遵循正確飲食觀，落實吃得快樂健康，快快樂樂過暑假。

(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署，國民健康署)