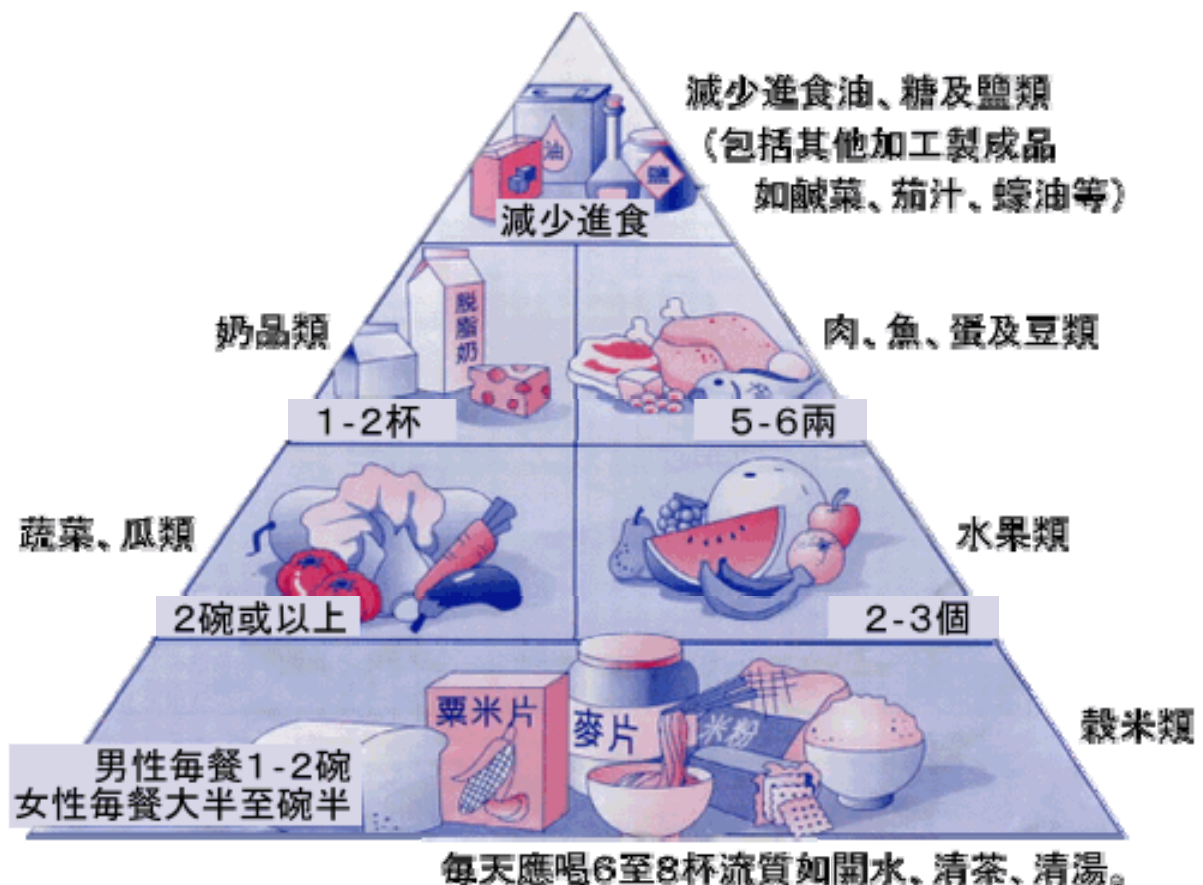


每日食量建議

種類	1-3 歲	3-6 歲	6-12 歲	12-18 歲	成年人	老年人
穀米類	1 至 2 碗	2 至 3 碗	3 至 4 碗	3 至 6 碗	3 至 6 碗	3 至 4 碗
水果	1/2 至 1 個	1 個	1 至 2 個	2 個	2 至 3 個	2 至 3 個
蔬菜	2 至 4 兩	4 至 6 兩	4 至 6 兩	6 至 8 兩	6 至 8 兩	6 至 8 兩
肉類	1 至 2 兩	2 至 3 兩	3 至 5 兩	5 至 6 兩	5 至 6 兩	4 至 5 兩
奶類	2 至 3 杯	2 至 3 杯	2 杯	2 杯	1 至 2 杯	1 至 2 杯
油、脂肪及糖類	吃少量，因已包含於許多食物內，故不需特別建議攝取量。					

成人每天的食物

- ★ 體重過胖者：不應進食超過此圖建議的份量。
- ★ 體重過瘦者：應進食此圖建議的份量，然後酌量增加喜愛食物的份量。
- ★ 體重適中者：以確保營養均衡，循此圖建議的食物份量。



各類食物都需要飲食均衡

穀米類 +	蔬果類 +	奶類 +	肉類 =	均衡飲食
★		★	★	蛋白質
		★	★	脂肪
★	★	★		醣
★	★			纖維
★	★		★	維他命 B1
★		★		維他命 B2
★			★	菸碱酸
★	★		★	葉酸
		★	★	維他命 B12
	★			維他命 C
	★	★		維他命 A
		★		維他命 D
	★	★	★	鈣
★	★		★	鐵
★		★	★	鎂
★	★	★	★	鋅

以成年男性，60 公斤、中等身材為例，文職工作者：每日需約 1800 卡、
一般勞動工作者：每日需約 2100 卡、消耗大量體能工作者：每日需約 2400 卡。

種類\卡路里	1800 卡路里	2100 卡路里	2400 卡路里
穀米類	4 碗	4.5 碗	6 碗
水果類	2 個	3 個	3 個
蔬菜類	2 碗	2 碗	2 碗
肉/魚/豆/蛋類	6.5 份	7 份	7 份
奶類	1 杯	1 杯	1 杯
脂肪類	5.5 茶匙	6 茶匙	6 茶匙