|  |  |
| --- | --- |
| 規則 | 顯示文字 |
| 六大類食物都有選，且都大於當天所需的10％以上，並且沒有超過單一天的份量 | 六大類食物都攝取到了，看看下方的圖表了解這餐吃的食物分析吧！ |
| 單一食物超過當天所需的份量 | 哪種食物吃太多了呢？看看下方的建議吧！ |
| 任一食物選擇少於當天所需的10％以內 | 這餐沒吃到的食物種類，記得靠其他餐點補足唷！ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 各別資訊 | 顯示文字 | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品類 | 油脂與堅果種子類 |
| 選擇量小於10% | 不足 | 全穀雜糧是身體重要的能量來源，記得在其他餐吃好吃滿。可以選擇糙米、全麥等全穀類食物，獲得豐富的膳食纖維和維生素。 | 豆魚蛋肉吃不夠！蛋白質是身體組成重要的成分，它的主要來源是豆魚蛋肉。努力攝取補足一日所需的量吧。 | 蔬菜攝取不足。蔬菜提供了膳食纖維和微量元素，多攝取深色蔬菜保護腸道功能，有益身體健康。 | 其他餐有吃水果了嗎？水果提供了膳食纖維和微量元素，依照季節性攝取當季當令的水果，補充身體所需的營養素。 | 這一餐的乳品類食物不足。乳品是鈣質的重要來源，記得天天早晚兩杯奶，補充足夠的鈣質維持骨質和牙齒的健康喔！ | 這餐吃的不夠！油脂對身體的運作而言相當重要，除了從料理中補充，也可以從堅果類攝取優質油脂和豐富的植化素喔！ |
| 超出100% | 過多 | 這餐的全穀雜糧類過量啦。糙米、全麥等全穀類提供了豐富的膳食纖維和維生素，要兼顧熱量和均衡營養，選全穀就對啦。 | 豆魚蛋肉類吃過量啦！選擇優質蛋白質和植物性蛋白質，不多不少地攝取一日所需蛋白質。 | 蔬菜類攝取不嫌多，但是吃大量的蔬菜類要搭配多喝水唷！蔬菜提供膳食纖維和微量元素，多攝取深色蔬菜有益身體健康。 | 水果攝取過量啦！水果可以提供膳食纖維和微量元素，但是水果通常糖分較高，要控制水果的份量喔。 | 乳品類攝取過多。如果攝取了較多的乳品類，檢查自己豆魚蛋肉類和油脂與堅果種子類的攝取量，達到均衡飲食。 | 油脂與堅果種子類過量啦！減少油炸食物的攝取，或者改從堅果類攝取優質油脂和豐富的植化素。 |
| 10%<=選擇量<100% | 足量 | 這餐吃的全穀雜糧份量剛剛好。糙米、全麥等全穀類提供了豐富的膳食纖維和維生素，在其他餐把全穀雜糧類補足一天所需的份量。 | 豆魚蛋肉類食物提供豐富的蛋白質，選擇這類食物時，可以挑選優質蛋白質和植物性蛋白質。 | 蔬菜類攝取不嫌多，多攝取深色蔬菜有益身體健康，記得在其他餐把蔬菜吃到每日所需的份量。 | 這餐吃的水果份量剛剛好。水果常含有大量的糖分，記得單一餐的水果不宜食用太多。 | 乳品類的份量剛剛好。天天早晚兩杯奶，補充足夠的鈣質，維持骨質和牙齒的健康。 | 油脂與堅果種子攝取足量。除了料理中的油之外，也可以從堅果類攝取優質油脂和豐富的植化素喔！ |