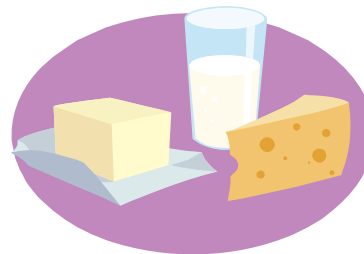
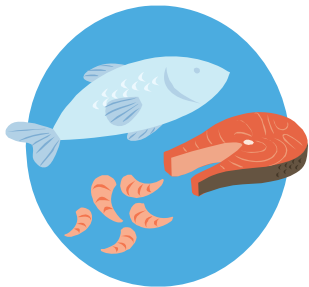
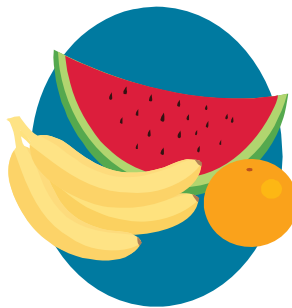


均衡飲食



均衡飲食



- 均衡飲食是指選擇多種類和適當分量的食物，以便能提供各種營養素和恰當熱量去維持身體組織的生長，增強抵抗力和達致適中的體重。
- 按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食。

「健康飲食金字塔」

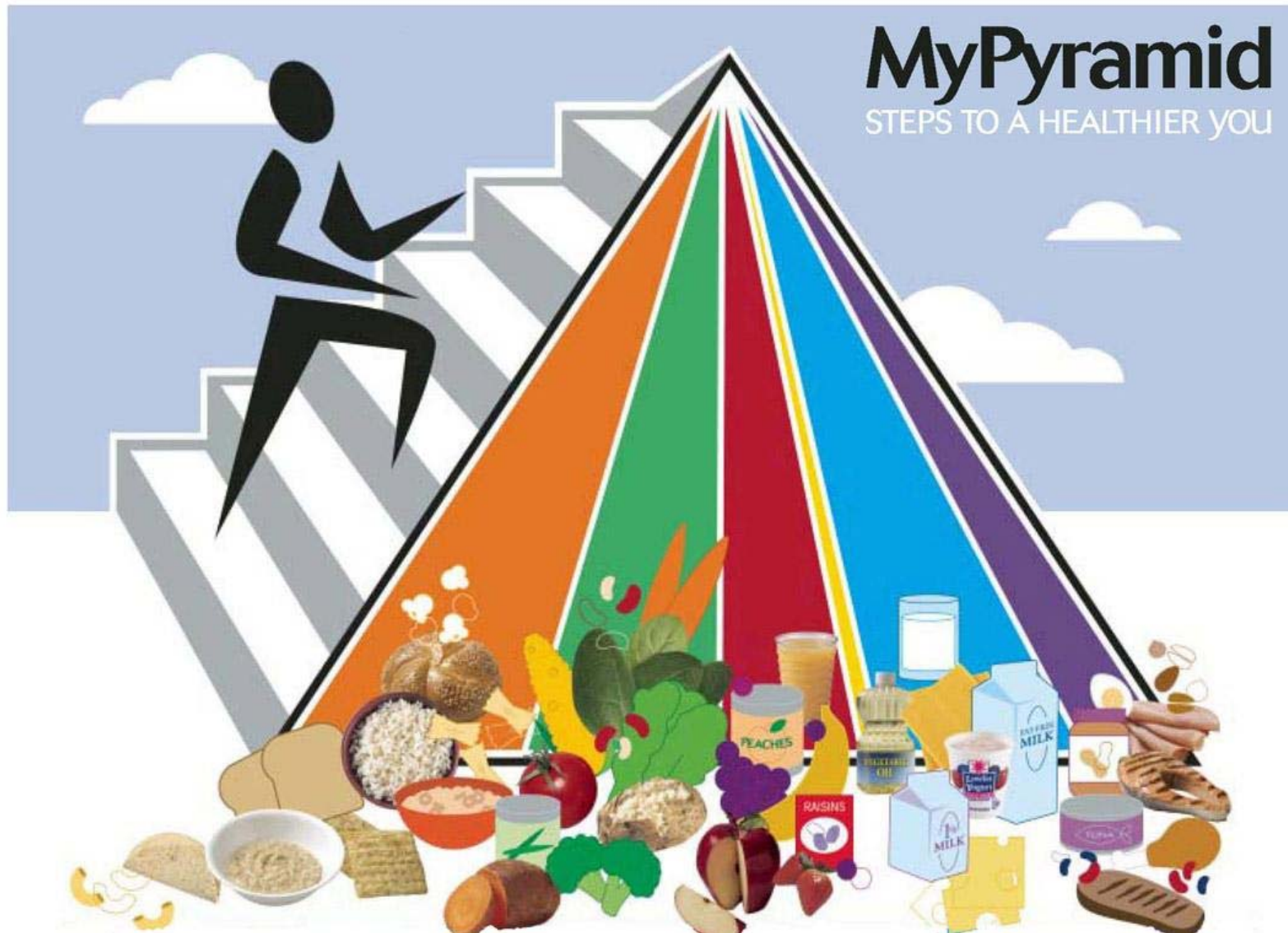


種類	每天需要分量 (12-18歲)
五穀類	3-6碗
蔬菜類	6-8 兩 (240-320克) (1 - 1 1/3 平碗熟菜)
水果類	2個
肉、魚、豆類及蛋	5-6 兩 (200-240克) (1 隻雞蛋或 1/3 中號碗硬豆腐 ≈ 1兩肉類的蛋白質)
奶及奶品類	2 杯 (480毫升)
油、脂肪、鹽及糖類	吃少量



各地健康飲食指引

美國



The US Food Plate



加拿大

 Health Canada Santé Canada

CANADA'S
Food Guide
**TO HEALTHY EATING
FOR PEOPLE FOUR YEARS
AND OVER**

Enjoy a variety
of foods from each
group every day.

Choose lower-
fat foods
more often.



The eatwell plate

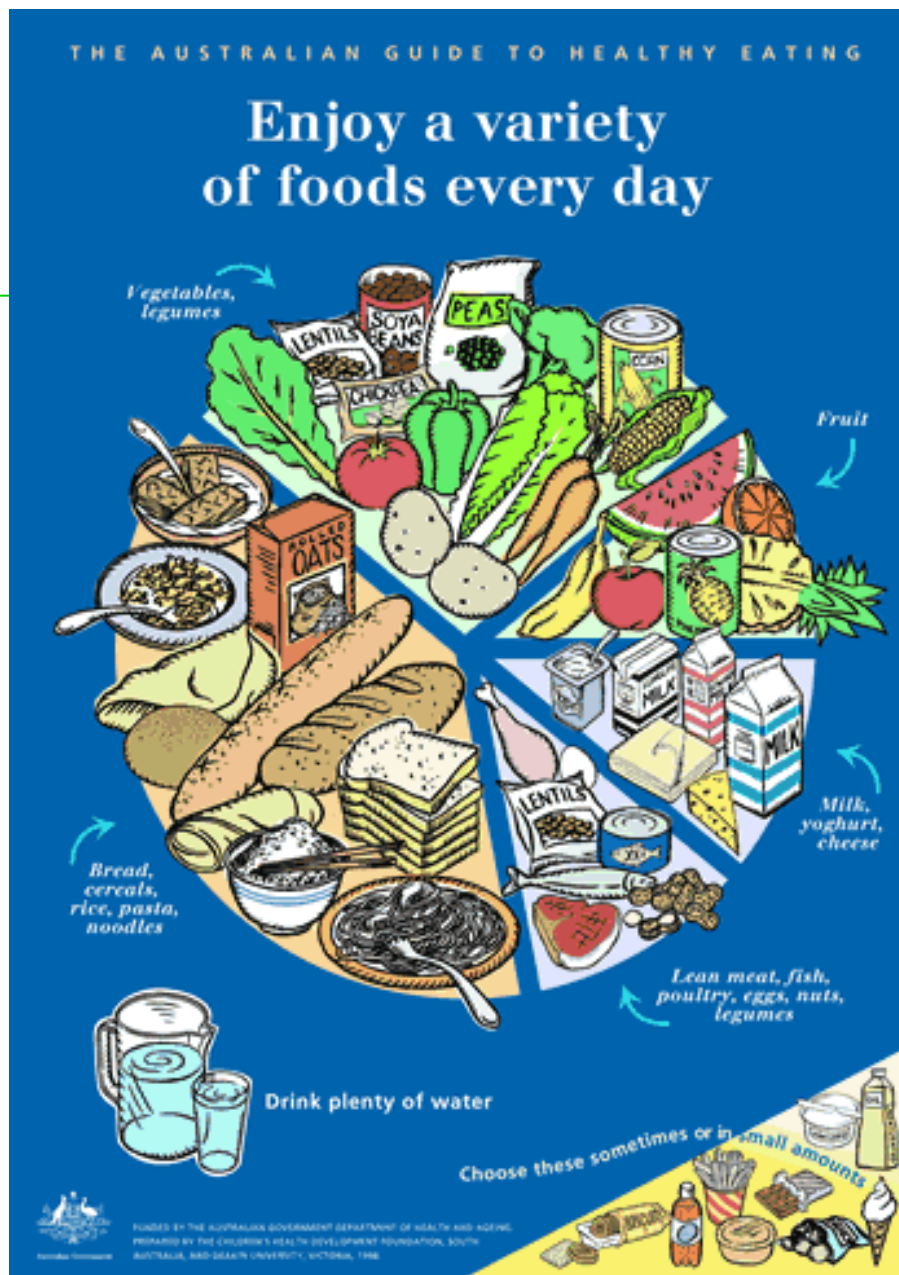
Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



中國



澳洲



丹麥



BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÉ.

1 ou **2** fois par jour
Viandes, œufs et poissons

3 par jour
Produits laitiers

5 par jour au moins
Fruits & légumes

A chaque repas selon l'appétit
Bouger au moins 30 minutes par jour!

limiter la consommation
Gras
Sucré
Salé

Eau à volonté

The infographic features a central illustration of a family (a woman, a man, and a child) walking. The woman is holding a red circular sign that says 'Bouger au moins 30 minutes par jour!'. The background is a green field with a yellow sky. Various food items are arranged around the family, categorized into groups: 'Viandes, œufs et poissons' (meats, eggs, and fish), 'Produits laitiers' (dairy products), 'Féculents' (starches), 'Fruits & légumes' (fruits and vegetables), 'Gras' (fats), 'Sucré' (sugary), and 'Salé' (salty). A magnifying glass is shown over the 'Gras', 'Sucré', and 'Salé' categories, with the text 'limiter la consommation' (limit consumption). In the top right corner, there is a glass of water with a faucet icon and the text 'Eau à volonté' (water ad libitum). The overall design is colorful and informative, aimed at promoting healthy eating and physical activity.



Pour plus d'informations

www.mangerbouger.fr



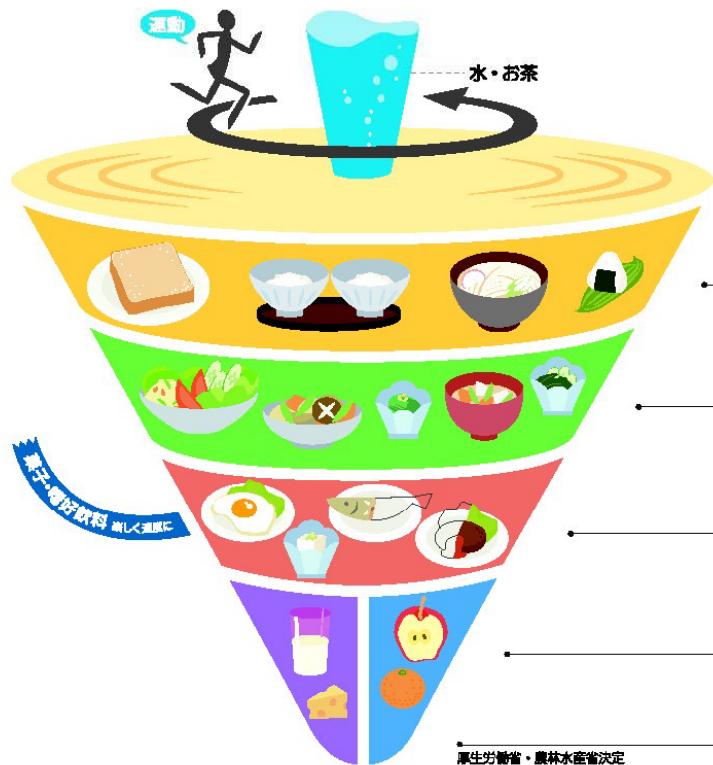
La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA[®] 2007



食事バランスガイド

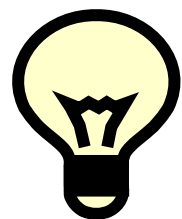
あなたの食事は大丈夫？



厚生労働省・農林水産省決定

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯 スイーツティー
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、黒たぐさん味噌汁、ほろれん草のお浸し、ひじきの煮物、大豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の味噌、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜 (肉・魚・卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、白玉焼きうどん、焼き魚、魚の天ぷら、焼くちの刺身 2つ分 = 鶏西京、魚の天ぷら、焼くちの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳缶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、がき1個、葡萄半分、ぶどう半房、桃1個

* SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略



考考你

- 下列哪些食物不宜多吃?
- 爲什麼?



五穀類

1



3



原因：高脂肪



2

5



4



蔬菜類

原因：高鹽份/脂肪

1



2



3



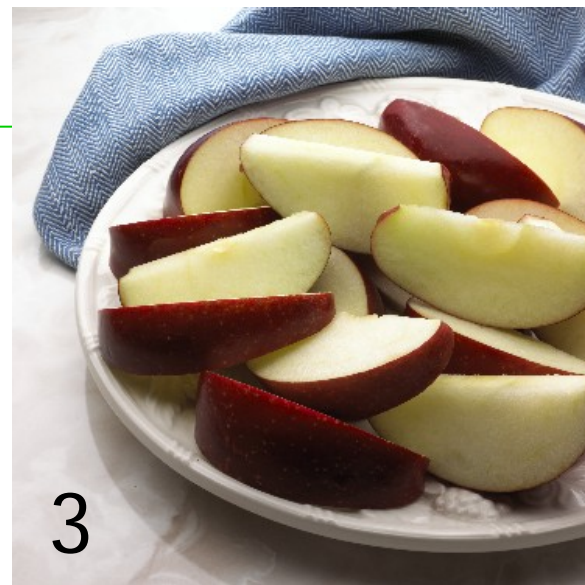
4



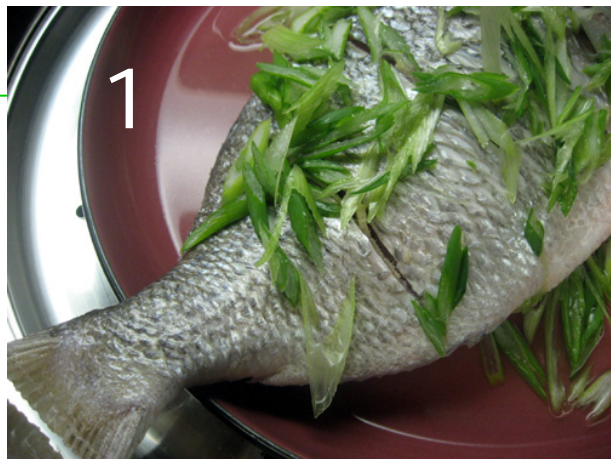
水果類



原因：高糖份



肉、魚、豆類及蛋



原因：高鹽份 / 脂肪





奶及奶品類



原因：高糖份 / 脂肪





完