＊六大類食物

1. 全榖雜糧類  
 白米飯是最常被當作主食的全榖雜糧類食物，但搭配其他全榖雜糧類例如：糙米飯、全麥饅頭、甘藷、紅豆、綠豆等來獲取其他營養素（維生素Ｂ群、維生素Ｅ、礦物質及膳食纖維）才是真正的聰明吃喔！正常人每餐飯量建議比自己的拳頭多一點，若換成粥、麵、冬粉、米粉，每餐所吃的量大約是飯的2倍喔。  
除了全榖雜糧類食物，應均衡攝取6大類食物，最好再搭配適當的運動，才會讓身體更健康！

2. 蔬菜類  
 蔬菜類食物為維生素、礦物質及足夠的膳食纖維來源，膳食纖維可以維持腸道健康並幫助排便，另外也有許多對健康有益處的植化素，像是花青素、胡蘿蔔素、茄紅素、多醣體等。每餐都要攝取煮熟後體積比拳頭多一些的蔬菜類食物才足夠，建議選擇當季盛產的蔬菜，既新鮮又便宜，還可以獲得各種不同的營養素喔！  
 除了蔬菜類食物，應均衡攝取6大類食物，最好再搭配適當的運動，才會讓身體更健康！

3. 豆魚蛋肉類  
 豆魚蛋肉類食物為蛋白質主要來源，建議儘量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物，優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋，最後是肉類，並且避免油炸及加工肉品，每餐大約吃1掌心的份量剛剛好！   
 另外，除了豆魚蛋肉類食物，應均衡攝取6大類食物，最好再搭配適當的運動，才會讓身體更健康！

 4. 乳品類  
 每天早晚建議各喝一杯奶（一杯約240毫升）才能補充足夠的鈣質，其他如小魚干、黑芝麻、豆干、海帶或深綠色蔬菜也都有不同的鈣質含量喔。  
 年長者與還在發育的孩童更要特別注意乳品的攝取，不只是鈣，這也是很好的蛋白質營養來源喔！  
 如果喝牛奶覺得肚子不太舒服怎麼辦呢？  
 (1) 建議可以先從少量的牛奶慢慢喝  
 (2) 試試發酵乳製品（例如:優酪乳、優格、起司等）  
 那豆漿是否能取代牛奶呢?豆漿雖然含有蛋白質，但鈣質大約只有牛奶的七分之一，不能取代乳品喔！  
 另外，除了乳品類食物，應均衡攝取6大類食物，最好再搭配適當的運動，才會讓身體更健康！

 5. 水果類  
 水果含豐富的維生素礦物質，建議每餐吃1個拳頭大小的份量！  
 水果外皮也含有植化素、膳食纖維等，有些水果其實可以洗乾淨後連皮直接吃喔！  
 要吃哪些水果比較好呢?要盡量選擇台灣在地的當季水果，像是：  
 春季有梅子、李子、楊桃、草莓  
 夏季有芒果、西瓜、鳳梨、荔枝  
 秋冬季有柳橙、葡萄、文旦、蘋果  
 四季都有包括芭樂、香蕉、木瓜等等  
 另外，除了水果類食物，應均衡攝取6大類食物，最好再搭配適當的運動，才會讓身體更健康！

 6. 油脂與堅果種子類  
 油脂類食物主要可分為飽和及不飽和脂肪酸，因飽和脂肪含量高的油品（牛油、豬油、椰子油等），對心血管健康較為不利，故建議選擇不飽和脂肪含量高且反式脂肪為「零」的油品（橄欖油、葵花油、大豆油等），每日食用約4~5 茶匙內，並以低溫烹調喔！  
 此外，別忘了每「餐」攝取1 茶匙的無調味堅果種子(約一大拇指節量)，如：花生、腰果、芝麻、瓜子、核桃、杏仁及開心果等。除了提供脂肪外，也富含維生素E及礦物質等，取代食用油會更健康，但也需適量食用以免攝取過多熱量。  
 均衡攝取6大類食物，最好再搭配適當的運動，才會讓身體更健康！