

飲食金字塔

[飲食金字塔] 是把營養豐富的食物，有系統的歸類，將食物依營養特質分為六大類，合宜的食用量分配關係用圖形表示，令人能夠一目了然及印象深刻。每個人對營養需要亦不同，但每天仍可按金字塔的比例來選擇食物，依分量多寡而變動，注意食物以天然清淡為主，才算吃得健康。



【圖】飲食金字塔

資料來源：行政院衛生署、董事基金會