

新版國民飲食指標

新版「國民飲食指標」從原來八項原則擴充為十二項。除持續宣導均衡攝取六大類食物，少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水，更強調少喝含糖飲料，吃全穀食物；另應每天運動半小時，純母乳哺育至少六個月，少葷多素，點餐不過量，選擇當地當季食材，注意來源標示等。

此外，這次的飲食指標特別加入環保概念，建議飲食「少葷多素少精緻」，也就是多以植物性食物為優先選擇、減少加工食物，並強調點餐應適中不過量，一方面避免浪費，一方面也扭轉觀念。

國民飲食指標

飲食指南作依據，均衡膳食六類足
健康體重要確保，熱量攝取應控管
維持健康多活動，每日至少30分鐘
母乳營養價值高，哺餵至少六個月
全穀根莖當主食，營養升級質更優
太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬
含糖飲料應避免，多喝開水更健康
少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工
購食點餐不過量，份量適中不浪費
當季在地好食材，多樣選食保健康
來源標示要注意，衛生安全才能吃
若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

資料來源：食品藥物管理局