

「健康碗」

一個「健康碗」包含半碗蔬菜, ¼碗肉類或其替代品和¼碗全穀物。
水果可包含在健康碗蔬菜的部份或當作一個健康的小食。
每天包括兩份奶類或奶類替代品。

用一個不超過七吋直徑(十八厘米)的湯碗

蔬菜

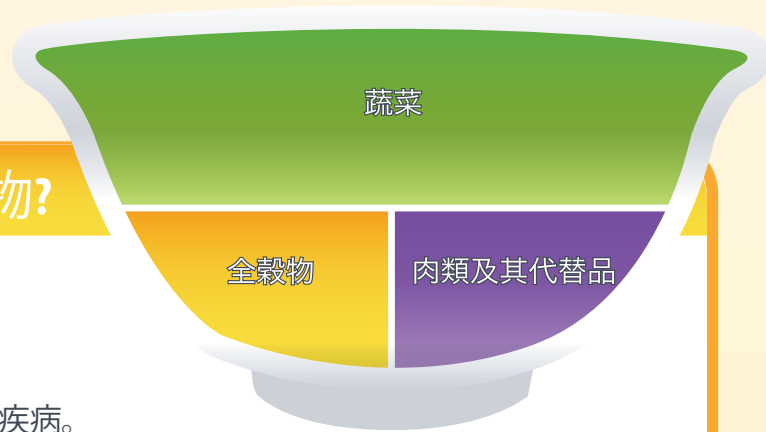
全穀物

肉類及其替代品

水

vch.ca/healthyplate

您的「健康碗」 上包含什麼食物?



您的「健康碗」上包含什麼食物?

改變碗上食物份量的比例, 以 $\frac{1}{2}$ 蔬菜, $\frac{1}{4}$ 全穀物,
 $\frac{1}{4}$ 肉類及其替代品, 並從中獲益!

- 蔬菜營養成分非常高而且熱量低。
- 蔬菜能減低患上慢性疾病的風險, 如糖尿病和心臟疾病。

有用的提示

如何吃:

- 當您肚餓時便要進食。
- 慢慢進食和享受您的食物。
- 定時進餐, 避免吃得過量。

吃什麼:

- 以水解渴。
- 水果可包含在健康碗蔬菜的部份或當作一個健康的小食。
- 每天包括兩份奶類或奶類替代品。

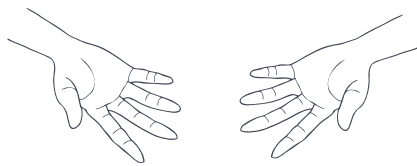
- 肉類及其替代品可包括魚, 瘦肉, 雞蛋, 豆類和堅果。
- 選擇健康的油, 如橄欖油, 芥花籽油和花生油。

份量指南

為了避免擺放過多食物在碗上, 以下是一個簡易份量指南:



全穀物:
選擇您拳頭大
小的份量。



蔬菜:
選擇您雙手最多可盛載的份量。



肉類及其替代品:
選擇您手掌心大小、厚度
為小指般的份量。

健康碗也是一個對學齡兒童家長有用的工具

給家長的提示:

- 家長和照顧者決定兒童吃什麼食物, 進食的時間和地點。
- 讓孩子決定是否進食和吃的份量。
- 制定定時進餐和小食的習慣。

如欲知更多提示, 網頁和建議, 請瀏覽
vch.ca/healthyplate