

## 「我的餐盤」均衡飲食-宣導標語

1. 你知道怎麼落實均衡飲食嗎？快搜尋「我的餐盤」。
2. 均衡飲食超好學，只要雙手加口訣！更多資訊請搜尋「我的餐盤」。
3. 國健署推出「我的餐盤」及口訣歌 讓你聰明吃 營養跟著來 更多資訊請搜尋「我的餐盤」
4. 該如何均衡飲食，一起跟著口訣做吧「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」
5. 國民健康署現正舉辦「餐盤好聲音」口訣歌一起唱活動，只要上傳跟著唱影片就能贏大獎！活動只到 108 年 12 月 31 日，詳情請搜尋「餐盤好聲音」
6. 「我的餐盤」口訣歌一起唱活動開跑囉！活動只到 108 年 12 月 31 日，詳情請搜尋「餐盤好聲音」