每日飲食指南

你吃得均衡嗎？

身體所需的營養素來自各類食物，各類食物提供營養素不盡相同，每一大類食物無法互相取代，參考每日飲食指南建議，均衡攝取六大類食物，並在各類食物中多樣化選擇，才可得到均衡營養。

行政院衛生署 Department of Health, Executive Yuan
FDA 食品藥物管理局 Food and Drug Administration