

看看您需要加強什麼營養

姓名

填寫日期



看看您需要加強什麼營養

透過7題簡單的飲食習慣檢視，瞭解您平常在飲食上可能需要加強的地方，給予食材攝取建議。

●提醒您：本問卷適用對象主要為長者及成年人，結果僅代表近期營養加強類型，並非用來替代專業建議或診療；若您需要完整評估，請您尋求醫師、營養師等專業人員諮詢。

編號	問 題	是	否	
1	請問您覺得自己平常飲食健康均衡嗎？			健康意識
2	請問過去3天，您每天是否吃三餐（含）以上？			總熱量
3	請問過去3天，您每天是否吃到兩次（含）以上豆、魚、蛋、肉類食物？（至少其中一種）			蛋白質
4	請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的乳製品？（如：鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等）			鈣質
5	請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的全穀及未精製雜糧類食物？（如：糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、紅豆、綠豆等）			膳食纖維
6	請問過去3天，您每天是否吃到三種（含）以上的蔬菜？			彩虹蔬果
7	請問過去3天，您每天是否吃到兩種（含）以上的水果？			彩虹蔬果

若回答「是」，請不定期使用本問卷追蹤營養加強類型；
若回答「否」請對應營養加強類型查看食材建議。

翻背面看
營養加強類型

適合您的健康飲食營養加強類型

勾選您的檢視結果



	! 營養類型對健康影響	🛒 食材採購建議
蛋白質	鼓勵您補充蛋白質! 吃不夠蛋白質可能和營養不良、肌少症、抵抗力、或傷口不易癒合等有關。	● 各式魚類及海鮮類 ● 各式蛋類（雞蛋、鴨蛋等） ● 各式家禽類（雞肉、鴨肉等） ● 各式家畜類（豬肉、牛肉等） ● 乳品類：包括鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等。 🌱 植物性 ● 豆類及其製品：黃豆、黑豆、毛豆、豆漿、豆腐、豆干、豆皮、素雞、豆干絲等。
鈣質	鼓勵您補充鈣質! 鈣質攝取可能和骨質疏鬆、肌肉伸縮、神經調節、紓解壓力、緩和情緒及睡眠障礙有關。	● 優先建議乳品類：包括鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等。 🌱 植物性 ● 某些豆製品：包括加鈣豆漿、小方豆干、傳統豆腐等。 ● 蔬菜類：菠菜、芥蘭菜、山芹菜、莧菜。
膳食纖維	鼓勵您補充膳食纖維! 膳食纖維會影響體內好菌的表現，和腸胃道的健康有關，可能有助於改善血糖、預防大腸癌、降低膽固醇、預防及改善便秘。 全穀及未精製雜糧跟精製澱粉相比有更多的維生素B1、膳食纖維、鉀、植化素，不僅可以降血壓、降血脂、降膽固醇，也能幫助有更好的認知能力。	● 全穀及未精製雜糧類：糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、皇帝豆、紅豆、綠豆、豌豆仁。 ● 蔬菜類：豌豆莢、牛蒡、地瓜葉、青花菜、秋葵、甜椒、山蘇、糯米椒。 ● 菇類：木耳、銀耳、香菇、杏鮑菇。 ● 水果類：芭樂、奇異果、柳橙、橘子。 ● 提醒您大部分蔬果雖含有膳食纖維，但光靠攝取蔬果可能無法滿足一日所需的纖維量，建議您每餐飲食，搭配纖維量高的全穀及未精製雜糧類才能達到整體營養需求。

	! 營養類型對健康影響	🛒 食材採購建議
彩虹蔬果	鼓勵您補充蔬菜或水果! 各種顏色的蔬菜和水果富含植化素，是增加體內抗氧化、抗老化不可或缺的營養素。	● 鼓勵您補充顏色越多、種類越多元的蔬菜或水果。彩虹蔬果除富含維生素、礦物質及纖維質外，每一種顏色代表著不同的植物營養素，對健康有不同的益處。 ● 建議您找尋不同顏色的蔬菜和水果搭配食用，增加攝取各種不同植化素（抗氧化營養素）的機會。

★ 小提醒

請維持健康的均衡飲食模式，建議不定期使用本問卷追蹤營養加強類型，或尋求專業營養師進一步諮詢評估。



! 營養類型對健康影響

好油脂食物裡的**必需脂肪酸和維生素E**，是維持**循環、免疫、骨關節健康**的重要營養素。

🛒 食材採購建議

● 建議您觀察自己是否每天都吃到好油脂的食物，如：橄欖油等植物油、堅果種子類食物等。

📖 我的營養建議

營養類型顏色延續國健署《我的餐盤》，了解營養加強食材後，建議參考《我的餐盤》來知道要吃多少食物，輕鬆將營養融入日常每一餐!

每日餐盤聰明吃，營養跟著來

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



免責聲明：本問卷服務對象主要為長者及成年人，目的在於提供多樣化健康飲食相關知識，並非用來替代專業醫療建議、診療或治療。若您有任何醫療及特殊飲食等疑問，建議您諮詢醫師、營養師等專業人員。

瞭解更多營養知識，請上網搜尋：

食在好健康



看看您需要加強什麼營養

姓名

填寫
日期



看看您需要加強什麼營養

透過7題簡單的飲食習慣檢視，瞭解您平常在飲食上可能需要加強的地方，給予食材攝取建議。

●提醒您：本問卷適用對象主要為長者及成年人，結果僅代表近期營養加強類型，並非用來替代專業建議或診療；若您需要完整評估，請您尋求醫師、營養師等專業人員諮詢。

編號	問 題	是	否	
1	請問您覺得自己平常飲食健康均衡嗎？			健康意識
2	請問過去3天，您每天是否吃三餐（含）以上？			總熱量
3	請問過去3天，您每天是否吃到兩次（含）以上的豆類食物或蛋類？（如：傳統豆腐、小方豆乾、豆漿等）			蛋白質
4	請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的乳製品？（如：鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等）			鈣質
5	請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的全穀及未精製雜糧類食物？（如：糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、紅豆、綠豆等）			膳食纖維
6	請問過去3天，您每天是否吃到三種（含）以上的蔬菜？			彩虹蔬果
7	請問過去3天，您每天是否吃到兩種（含）以上的水果？			彩虹蔬果

若回答「是」，請不定期使用本問卷追蹤營養加強類型；
若回答「否」請對應營養加強類型查看食材建議。

翻背面看
營養加強類型

適合您的健康飲食營養加強類型

勾選您的檢視結果



	! 營養類型對健康影響	🛒 食材採購建議
蛋白質	鼓勵您補充蛋白質! 吃不夠蛋白質可能和營養不良、肌少症、抵抗力、或傷口不易癒合等有關。	● 各式蛋類（雞蛋、鴨蛋等） 🌱 植物性 ● 豆類及其製品：豆干、豆包、豆腐、素雞、豆絲、油豆腐、毛豆仁、黑豆、黃豆等。
鈣質	鼓勵您補充鈣質! 鈣質攝取可能和骨質疏鬆、肌肉伸縮、神經調節、紓解壓力、緩和情緒及睡眠障礙有關。	● 優先建議乳品類：包括鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等。 🌱 植物性 ● 某些豆製品：包括加鈣豆漿、小方豆干、傳統豆腐等。 ● 蔬菜類：菠菜、芥蘭菜、山芹菜、莧菜等。
膳食纖維	鼓勵您補充膳食纖維! 膳食纖維會影響體內好菌的表現，和腸胃道的健康有關，可能有助於改善血糖、預防大腸癌、降低膽固醇、預防及改善便秘。 全穀及未精製雜糧跟精製澱粉相比有更多的維生素B1、膳食纖維、鉀、植化素，不僅可以降血壓、降血脂、降膽固醇，也能幫助有更好的認知能力。	● 全穀及未精製雜糧類：糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、皇帝豆、紅豆、綠豆、豌豆仁。 ● 蔬菜類：豌豆莢、牛蒡、地瓜葉、青花菜、秋葵、甜椒、山蘇、糯米椒。 ● 菇類：木耳、銀耳、香菇、杏鮑菇。 ● 水果類：芭樂、奇異果、柳橙、橘子。 ● 提醒您大部分蔬果雖含有膳食纖維，但光靠攝取蔬果可能無法滿足一日所需的纖維量，建議您每餐飲食，搭配纖維量高的全穀及未精製雜糧類才能達到整體營養需求。

	! 營養類型對健康影響	🛒 食材採購建議
彩虹蔬果	鼓勵您補充多元種類的蔬果。尤其是富含維生素B12、維生素D、及鐵的深色蔬菜、菇類及藻類。 維生素B12與維持正常代謝、血球製造、和神經系統健康有關。 維生素D與骨骼健康、及調節多項生理機能有關。 鐵質和血球輸送氧氣、健康肌紅蛋白、及維持免疫系統有關。	● 蔬菜類：深色蔬菜含有較多的維生素與礦物質，例如：地瓜葉、青江菜、菠菜、芥藍菜、莧菜、芹菜、油菜、紅鳳葉、山芹菜、芥菜、山萵苣、荷葉白菜、川七等。 ● 維生素B12：主要來自動物性食物，蔬食者建議可多攝取藻類（如：海帶、紫菜） ● 維生素D：建議可多攝取菇類，例如：香菇、杏鮑菇、鴻禧菇、喜來菇、珊瑚菇等。 ● 鐵質：建議可多攝取蔬菜類（紅莧菜、紅鳳菜等）、全穀雜糧類（紅豆、花豆、米胚芽）、豆類（黑豆、黃豆）

★ 小提醒

請維持健康的均衡飲食模式，建議不定期使用本問卷追蹤營養加強類型，或尋求專業營養師進一步諮詢評估。



! 營養類型對健康影響

好油脂食物裡的**必需脂肪酸和維生素E**，是維持**循環、免疫、骨關節健康**的重要營養素。

🛒 食材採購建議

● 建議您觀察自己是否每天都吃到好油脂的食物，如：橄欖油等植物油、堅果種子類食物等。

📖 我的營養建議

營養類型顏色延續國健署《我的餐盤》，了解營養加強食材後，建議參考《我的餐盤》來知道要吃多少食物，輕鬆將營養融入日常每一餐！

每日餐盤聰明吃，營養跟著來

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



免責聲明：本問卷服務對象主要為長者及成年人，目的在於提供多樣化健康飲食相關知識，並非用來替代專業醫療建議、診療或治療。若您有任何醫療及特殊飲食等疑問，建議您諮詢醫師、營養師等專業人員。

瞭解更多營養知識，請上網搜尋：

食在好健康

