我的健康餐盘

按照“四分之一 – 四分之一 – 一半”的原则以正确的比例配置所有食物组别。

四分之一盘:
全麦 (例如, 全麦面包、糙米和全麦面条等)

四分之一盘:

富含蛋白质的食物 (例如, 瘦肉或鸡肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶制品、豆腐、大豆和小扁豆)

半盘:
水果和蔬菜



扫描QR码, 了解有关我的健康餐盘的更多资讯!

我的
健康餐盘

四分之一、四分之一、半

是记住平衡餐食里各食物组别
正确比例的简单方法。

下面简要介绍这个方法:

**在四分之一盘里
放入全麦食物**

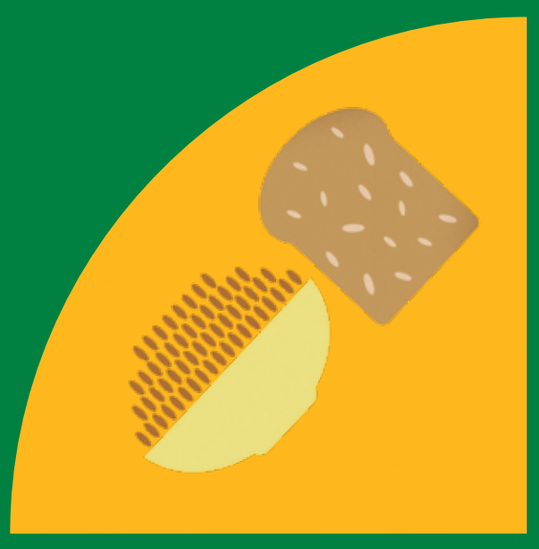


**在四分之一盘里放
入良好的蛋白质来
源食物**

**在半个盘子里放
入水果和蔬菜**

*推荐的餐盘尺寸为直径10英寸

我的
健康餐盘



四分之一盘
全麦食物

全麦食物营养丰富。它不像白米和白面包之类的精致谷物因加工而失去了宝贵的营养成分。

全麦食物提供了哪些营养素呢?



全麦食物为您提供维他命B和E、铁、锌、镁等矿物质，植物素以及食用纤维素。食用全麦食物让您有更持久的饱足感，帮助您做好体重管理。它也帮助您降低患上心脏病和糖尿病的风险。

1份全麦食物的例子有哪些呢?

½碗全谷面条、米粉或通心粉（100克）

2片全麦印度薄饼（60克）

½碗糙米粥（100克）

2片全麦面包（60克）

4片粗面粉饼干（40克）

我的
健康餐盘



四分之一盘
蛋白质

富含蛋白质的食物包括诸如肉类、海鲜、蛋类和奶制品等动物来源以及豆奶、豆腐、大豆发酵食品、坚果、豆类和豆荚等植物来源。

蛋白质的作用是什么?



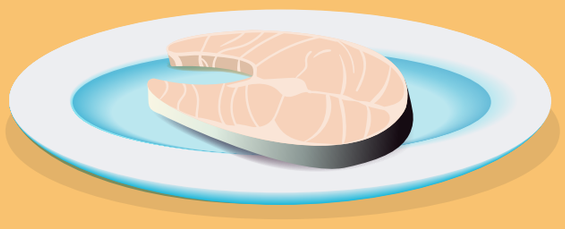
含蛋白质丰富的食物也含有铁、维他命B和锌等维他命和矿物质。鱼肉也提供欧米伽3脂肪酸等有益的脂肪。

蛋白质建设和维修身体组织，调节身体各项功能，保持您的肌肉、骨头、器官、皮肤和指甲的健康!

您知道吗?

肌肉流失从40岁就开始了，并且随着我们的年龄增大而加速。乐龄人士应该每一餐都吃富含蛋白质的食物，以保持肌肉强壮，同时也要多吃富含钙质的食物，以便有更强壮的骨骼。

1份蛋白质的例子有哪些呢?



1片手掌大的猪肉、鱼肉或鸡肉（90克）



¾杯煮过的豆类（豌豆、蚕豆、小扁豆）（120克）



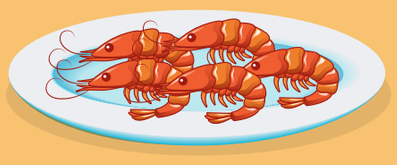
3个鸡蛋（150克）



2小块软豆腐（170克）



2杯减脂牛奶(500毫升)



5只中等大的虾（90克）

我的
健康餐盘



半盘水果和蔬菜

水果和蔬菜为您的餐饮增色、增料又增味。他们提供各种营养素，帮您预防心脏病、中风和某些癌症等疾病。

水果和蔬菜提供了哪些营养素?



水果和蔬菜具有低卡路里、低脂和低盐的特点。他们也富含食用纤维素、维生素、矿物质、植物素和抗氧化剂。其中所含较高的水分和纤维素，让您有饱足感，降低过量饮食的冲动。

1份水果和蔬菜的例子有哪些呢?



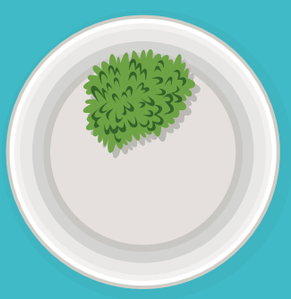
1个小苹果、橙、梨或芒果 （130克）



150克生叶菜



1片木瓜、凤梨或西瓜（130克）



¼圆盘煮过的蔬菜



1个中等大小的香蕉



100克生的非叶菜

我的
健康餐盘

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board

Lower in Saturated Fat

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board

We use
healthier oil
Eat all foods in moderation.



选择较健康的食油

通过限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入量，保持您的心脏健康，降低总胆固醇。买杂货或去外面用餐时要注意这些较健康选择标志。

选择喝水

饮用水比含糖或甜味饮料更解渴。含糖饮料也含有空热量，可能导致体重增加。

如果您要喝甜味饮料，应该选择没有加糖或低糖的饮料。



我的
健康餐盘

选择较健康的选择

选择较健康的食品杂货和餐饮。与同类中的普通物品相比，较健康选择通常含有较高的全麦、钙质以及较低的钠、糖和饱和脂肪。

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board

Eat All Foods in Moderation

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board

Healthier options available here

多样化饮食

为了达到最佳健康效果，应进食正确配比的各种食物。要食用不同的全麦、蛋白质和富钙食物、水果及蔬菜。



使用较健康的烹调方法

烹调食物时不要油炸，要采用煮、烤、培、烘培、翻炒和蒸煮等方法。



今天就下载Healthy 365应用程序，发现帮助你吃得较健康的各种计划和活动！

1

参与“吃吃、喝喝、买买，保健大挑战”

在参与商店里购买较健康选择，
赢得各项奖励！

扫描了解更多资讯！

参加我的幸运轮活动，立刻赢奖！ 扫描QR码，找到各个赢奖地点！

2



使用餐饮记录工具

跟踪您每天摄取的卡路里，逐步了解您的饮食习惯，然后您就可以采取必要措施，改进您的饮食或达到您的目标体重！

扫描QR码，了解记录您的饮食的方法！

降低用盐量，品尝更多美味



您知道吗?

- 10个新加坡人中有9人每天盐摄入量高出了推荐摄取量的两倍
- 降低含氯化钠的盐、酱油和佐料，选择较健康选择 – 它们含有至少少25%的氯化钠，但一样让您吃到美味佳肴
- 多使用天然香料，让食物焕发天然美味。
- 外出用餐时，要求少酱料、少汤，少喝汤汁，减少氯化钠的摄取量

GO.gov.sg

扫描了解更多资讯

降低用盐量，品尝更多美味



您知道吗?

- 10个新加坡人中有9人每天盐摄入量高出了推荐摄取量的两倍
- 降低含氯化钠的盐、酱油和佐料，选择较健康选择 – 它们含有至少少25%的氯化钠，但一样让您吃到美味佳肴
- 多使用天然香料，让食物焕发天然美味。
- 外出用餐时，要求少酱料、少汤，少喝汤汁，减少氯化钠的摄取量

GO.gov.sg

扫描了解更多资讯

降低用盐量，品尝更多美味



您知道吗?

- 10个新加坡人中有9人每天盐摄入量高出了推荐摄取量的两倍
- 降低含氯化钠的盐、酱油和佐料，选择较健康选择 – 它们含有至少少25%的氯化钠，但一样让您吃到美味佳肴
- 多使用天然香料，让食物焕发天然美味。
- 外出用餐时，要求少酱料、少汤，少喝汤汁，减少氯化钠的摄取量

GO.gov.sg

扫描了解更多资讯

降低用盐量，品尝更多美味



您知道吗?

- 10个新加坡人中有9人每天盐摄入量高出了推荐摄取量的两倍
- 降低含氯化钠的盐、酱油和佐料，选择较健康选择 – 它们含有至少少25%的氯化钠，但一样让您吃到美味佳肴
- 多使用天然香料，让食物焕发天然美味。
- 外出用餐时，要求少酱料、少汤，少喝汤汁，减少氯化钠的摄取量

GO.gov.sg

扫描了解更多资讯

健康饮食就是吃得平衡、选择较健康饮食。这样，增强免疫力系统，更好地保持身体健康。

健康饮食和烹饪也能够把大家聚一起培养感情。您可尝试：

- 与家人或朋友一起做饭
- 学习新菜谱
- 聚在一起吃较健康的饮食

这都能够让您密切联系、丰富话题和享受团聚带来的快乐 – 非常有益于您的心理健康。

利用NUTRI-GRADE标志更好地了解饮料

Nutri-Grade 标志帮助您理解饮料中糖分和饱和脂肪含量，A级最低，D级最高。



扫描QR码，了解有关Nutri-Grade的更多资讯

轻松选择较健康的饮料

A	B	C	D
Lower in Sugar Lower in Saturated Fat	Lower in Sugar Lower in Saturated Fat		
水、未加糖绿茶、脱脂牛奶	无糖汽水、低脂牛奶、椰子水	运动和能量饮料、未加糖水果汁、全脂牛奶	常用能量饮料、常用果汁、常用软饮料
含糖量（克/百毫升）：≤1、未加甜味剂	1 到 5	> 5 到 10	> 10
饱和脂肪酸含量（克/百毫升）：≤ 0.7	> 0.7 到 1.2	> 1.2 到 2.8	> 2.8

说明：对于一些有特别饮食需要的人士，可能仍然需要适度饮用Nutri-Grade C和D级饮料，
例如，1到2岁的婴儿需要饮用全脂牛奶，吃整个水果有困难的乐龄人士需要饮用100%的果汁。