

# 綠色健康餐飲

中華食品安全管制系統發展協會 秘書長 陳玉楚營養師

# 大綱

- 吃在地 用在地 食農溯源
  - 健康均衡飲食
  - 少用食品添加物
  - 友善耕作
  - 資源循環永續發展
-

# 環保減碳 & 健康促進



- 響應聯合國SDGs永續發展目標實踐綠色健康餐飲
  - 1.縮短食材從產地到餐桌的距離，採用在地當令食材
  - 2.減少添加物
  - 3.溯源:注重產品來源
- 讓消費者透過吃來認識在地食材，並增加永續料理知識，來保護我們的土地。
- 「吃得好」還要「吃得安全、吃得安心、吃得健康」。
- 推動整合性、地區性、長期性的健康餐飲。使用在地農產品，在心理面、生理面、環保教育面 and 社會面的全面考量下，提升城市民眾對健康飲食的注重，由內而外推廣享受減碳健康的飲食永續行動！

# 均衡飲食六大類與建議量

- 一、全穀雜糧類 **1.5-4** 碗
- 二、乳品類 **1.5-2** 杯
- 三、豆、魚、蛋、肉類 **3-8** 份
- 四、蔬菜類 **3-5** 碟
- 五、水果類 **2-4** 份
- 六、油脂類 **3-7** 茶匙, 堅果種子類**1**份



# 綠色健康飲食特色 <sup>1</sup>

- 足夠之熱量
  - 女性 1500-1800 kcal
  - 男性 2000-2300 kcal
  - 午、晚餐佔2/5
- 女性 600-700 kcal/餐
- 男性 800-900 kcal /餐



採購契約用國產肉

資料來源:中國時報 2020/11/19



# 綠色健康飲食聰明吃-簡單口訣

## 我的餐盤 聰明吃 營養跟著來



### 乳品類

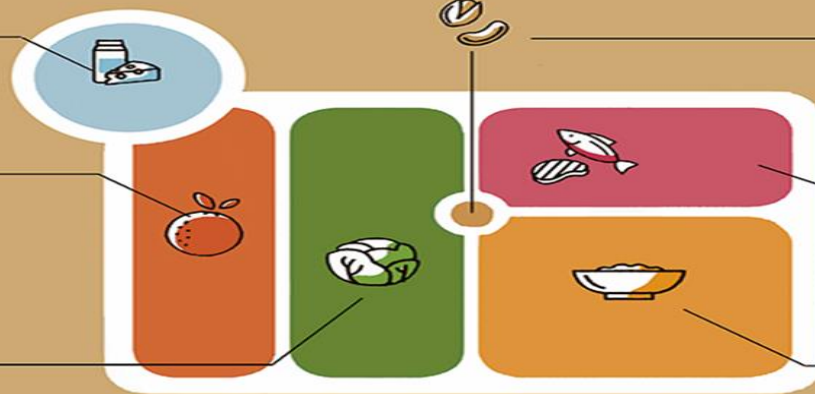
每天早晚一杯奶  
每天1.5-2杯

### 水果類

每餐水果拳頭大  
在地當季多樣化

### 蔬菜類

菜比水果多一點  
當季且1/3選深色



### 堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份堅果種子  
約杏仁果5粒、腰果5粒、花生10粒

### 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類

### 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

### 緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化、讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

### 種類

吃得多、吃的飽不等於吃得好，想要吃的均衡健康6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

### 比例

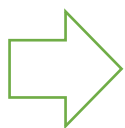
我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照6口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

# 吃原味食物 少用食品添加物



# 「談綠色餐飲」傳達從農場到餐桌

- 種植、養殖、捕獲
- 貯存
- 營養設計
- 配送
- 驗收
- 製備
- 食用



綠色餐飲是理念與價值

衛生安全不浪費



# 綠色餐飲減少飲食對環境的破壞

- 綠色餐飲承諾包括：
  1. 優先採用當地當令食材
  2. 優先採用有機友善食材
  3. 遵循永續生態及海洋原則
  4. 減少添加物使用
  5. 提供足夠蔬果
  6. 減少資源耗損與浪費。



# 綠色健康餐飲 的核心精神

