



澳大利亚健康饮食指南

每天享受来自这五个食品类别的各式营养食物
多喝水

谷类食物，
大多是全谷物和/
或高谷纤维品种

蔬菜和豆类



瘦肉及家禽、
鱼、鸡蛋、豆腐、
坚果和籽类以及豆类



水果

牛奶、酸奶、奶酪和/
或其他选择，主要是减脂的

使用少量

只是偶尔进食少量



圈内的食品是以
英文标示，在购
物时便于鉴别。



什么为之标准份量?

每天的份量

产品可以是新鲜、冷冻、包装或罐装的



	19-50 岁	51-70 岁	70+ 岁		
男	6	5½	5		
女	5	5	5		
	2-3 岁	4-8 岁	9-11 岁	12-13 岁	14-18 岁
男童	2½	4½	5	5½	5½
女童	2½	4½	5	5	5

蔬菜和豆类 - 大约75克



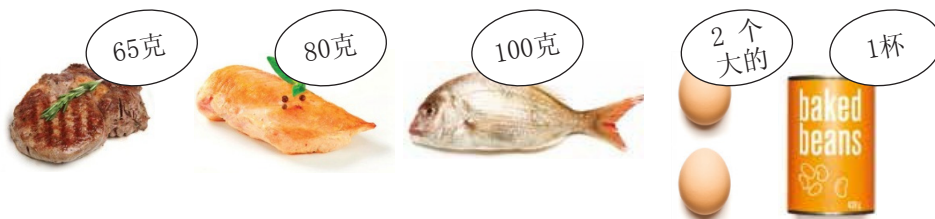
	19-50 岁	51-70 岁	70+ 岁		
男	2	2	2		
女	2	2	2		
	2-3 岁	4-8 岁	9-11 岁	12-13 岁	14-18 岁
男童	1	1½	2	2	2
女童	1	1½	2	2	2

水果 - 大约150克



	19-50 岁	51-70 岁	70+ 岁		
男	6	6	4½		
女	6	4	3		
	2-3 岁	4-8 岁	9-11 岁	12-13 岁	14-18 岁
男童	4	4	5	6	7
女童	4	4	4	5	7

谷类食物, 大多是全谷物和/或高谷纤维品种



	19-50 岁	51-70 岁	70+ 岁		
男	3	2½	2½		
女	2½	2	2		
	2-3 岁	4-8 岁	9-11 岁	12-13 岁	14-18 岁
男童	1	1½	2½	2½	2½
女童	1	1½	2½	2½	2½

瘦肉及家禽、鱼、鸡蛋、豆腐、坚果和籽类以及豆类



	19-50 岁	51-70 岁	70+ 岁		
男	2½	2½	3½		
女	2½	4	4		
	2-3 岁	4-8 岁	9-11 岁	12-13 岁	14-18 岁
男童	1½	2	2½	3½	3½
女童	1½	1½	3	3½	3½

牛奶、酸奶、奶酪和/或其他选择, 主要是减脂的