六大類食物

五穀根莖類：我們三餐的主食，提供熱量及部份蛋白質、維生素、礦物質、及膳食纖維，包含飯、麵、玉米、蕃薯等五穀雜糧。

油脂類：家中的烹調用油，提供熱量、脂肪及必需脂肪酸，建議以植物油作為烹調用油。

蛋魚肉豆類：「豆」類是指黃豆及其製品（如豆腐、豆干等），主要提供蛋白質，及部分熱量、脂肪、維生素及礦物質。

奶類：提供蛋白質，部分熱量、維生素及充足的維生素B2和鈣質。每天應喝1~2杯。

蔬菜類：提供充足的維生素、礦物質及膳食纖維。深綠色及深黃紅色的蔬菜，它們的維生素及礦物質的含量較豐富。

水果類：提供部份熱量及充足的維生素、礦物質、膳食纖維。建議最好是富含維生素C（如芭樂、橘子、柳丁、芒果、木瓜、文旦...等）的時令水果。