

# 每天需要食用多少穀物類食物？

(衛生署衛生防護中心的資料)

2-5歲	6-11歲	12-17歲	成人	長者
1.5至3碗	3至4碗	4至6碗	3至8碗	3至5碗

1 碗穀類食物 = 1 碗白飯或米粉