

交通號誌食物分類表

	綠燈	黃燈	紅燈
奶類	低脂奶	養樂多、優酪乳	
五穀根莖類	白飯、土司、 饅頭	燒餅油條、紅豆餅、 炒飯、炒麵	泡麵、小西點、薯條、 洋芋片
蛋豆魚肉類	瘦肉、豆腐	炸肉、五花肉	火腿、香腸
蔬菜類	紅蘿蔔、空心菜、 小黃瓜	蔬菜炒太油	醃製蔬菜
水果類	香蕉、西瓜	新鮮果汁	蜜餞
油脂類	蔬菜油	花生、瓜子	奶油
其他（外食）	雞肉飯	炸雞腿飯、炸排骨飯、 披薩、麥當勞	小羊羹、巧克力、 可樂、方塊

備註：交通號誌原則，即……

綠燈『行』，紅燈『停』，黃燈要『小心』來分類食物

◎ 綠燈食物：

含有人體必需的营养素，可促進身體健康，是每天必須選擇的食物。

◎ 黃燈食物：

含有人體必需的营养素，但糖、油脂或鹽份含量過高，是必須限量的食物。

◎ 紅燈食物：

只提供熱量、糖、油脂或鹽份，而其他營養素含量很少，是可偶而選擇的食物。