

2. 碘

嚴重缺碘會使孩童的智商明顯低落，輕微缺碘會使學童的知覺推理能力降低。國人最新的尿碘資料指出，國小學童的尿碘值大致在充足範圍，但浮動而不穩定：臺灣國民營養健康狀況變遷調查 2002 年是 123 $\mu\text{g/L}$ ，2012 年是 153 $\mu\text{g/L}$ ，2013 年是 124 $\mu\text{g/L}$ ⁽⁵⁾。建議學校營養午餐與家庭都應選用加碘鹽及適量供應含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物。



六大類食物攝取份數

「2001-2002 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查 - 國小學童」六大類食物攝取份數如下表⁽⁶⁾，結果顯示 6-9 歲學童蔬菜、水果、與乳製品攝取太少。「2012 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查 - 國小學童」由飲食頻率結果亦發現，只有 27.1% 的學生之蔬果攝取總次數 / 份數達到 5 份，65.7% 的學生每日攝取不到 1 份的乳品類⁽³⁾。

六大類食物	每日飲食建議 攝取份數 (Ex.)	6-9 歲男生攝取 份數 (Ex.)	6-9 歲女生攝取 份數 (Ex.)
全穀雜糧類	10-14	10.5	9.3
豆魚蛋肉類	4-6	5.9	5.2
乳品類	1.5	0.8	0.9
蔬菜類	3-4	1.6	1.5
水果類	2-3	1.1	1.0
油脂與堅果種子類 *	5-6	3.1	3.3

* 不包含隱藏在其他五大類食物或加工與調理食品所含的油脂，因此學童油脂的實際攝取量應該更高。

2. 碘

嚴重缺碘會使孩童的智商明顯低落，輕微缺碘會使學童的知覺推理能力降低。國人最新的尿碘資料指出，國小學童的尿碘值大致在充足範圍，但浮動而不穩定：臺灣國民營養健康狀況變遷調查 2002 年是 123 $\mu\text{g/L}$ ，2012 年是 153 $\mu\text{g/L}$ ，2013 年是 124 $\mu\text{g/L}$ ⁽⁵⁾。建議學校營養午餐與家庭都應選用加碘鹽及適量供應含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物。



六大類食物攝取份數

「2001-2002 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查 - 國小學童」六大類食物攝取份數如下表⁽⁶⁾，結果顯示 10-12 歲學童蔬菜、水果、與乳製品攝取太少，豆魚蛋肉類攝取則稍多。「2012 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查 - 國小學童」由飲食頻率結果亦發現，只有 27.1% 的學生之蔬果攝取總次數 / 份數達到 5 份，65.7% 的學生每日攝取不到 1 份的乳品類⁽³⁾。

六大類食物	每日飲食建議 攝取份數 (Ex.)	10-12 歲男生 攝取份數 (Ex.)	10-12 歲女生 攝取份數 (Ex.)
全穀雜糧類	12-16	12.1	10.4
豆魚蛋肉類	6	6.9	6.3
乳品類	1.5	0.6	0.6
蔬菜類	3-4	2.1	2.0
水果類	3-4	1.2	1.1
油脂與堅果種子類 *	5-6	3.3	3.2

* 不包含隱藏在其他五大類食物或加工與調理食品所含的油脂，因此學童油脂的實際攝取量應該更高。