



選對方法，輕鬆保持健康體位

【 兒童營養成長篇 】





我們正面臨一個極為糟糕的狀況

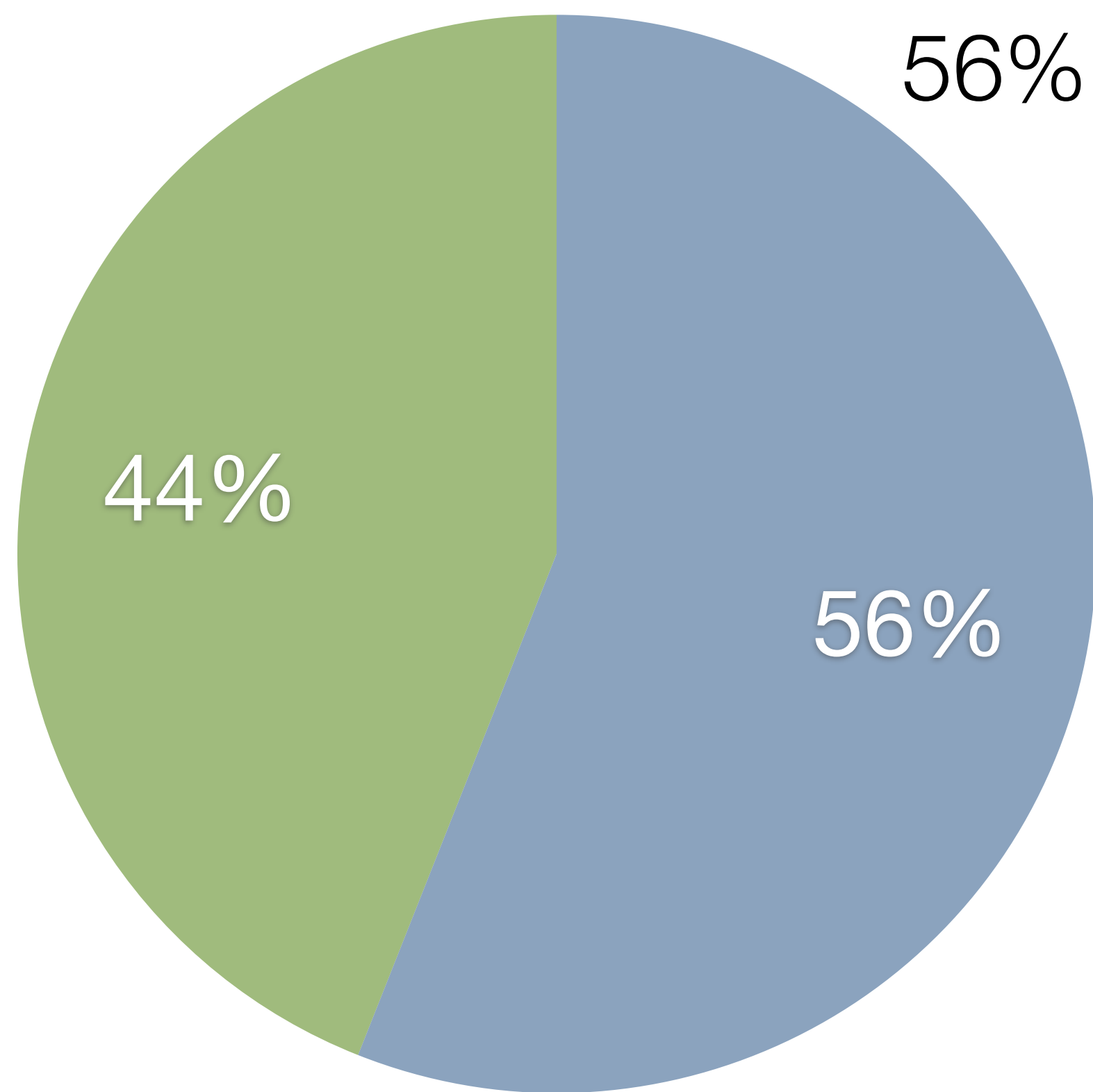
國小兒童肥胖率達 **30.4%**

- 不健康的飲食習慣
- 缺乏運動為肥胖的主要成因

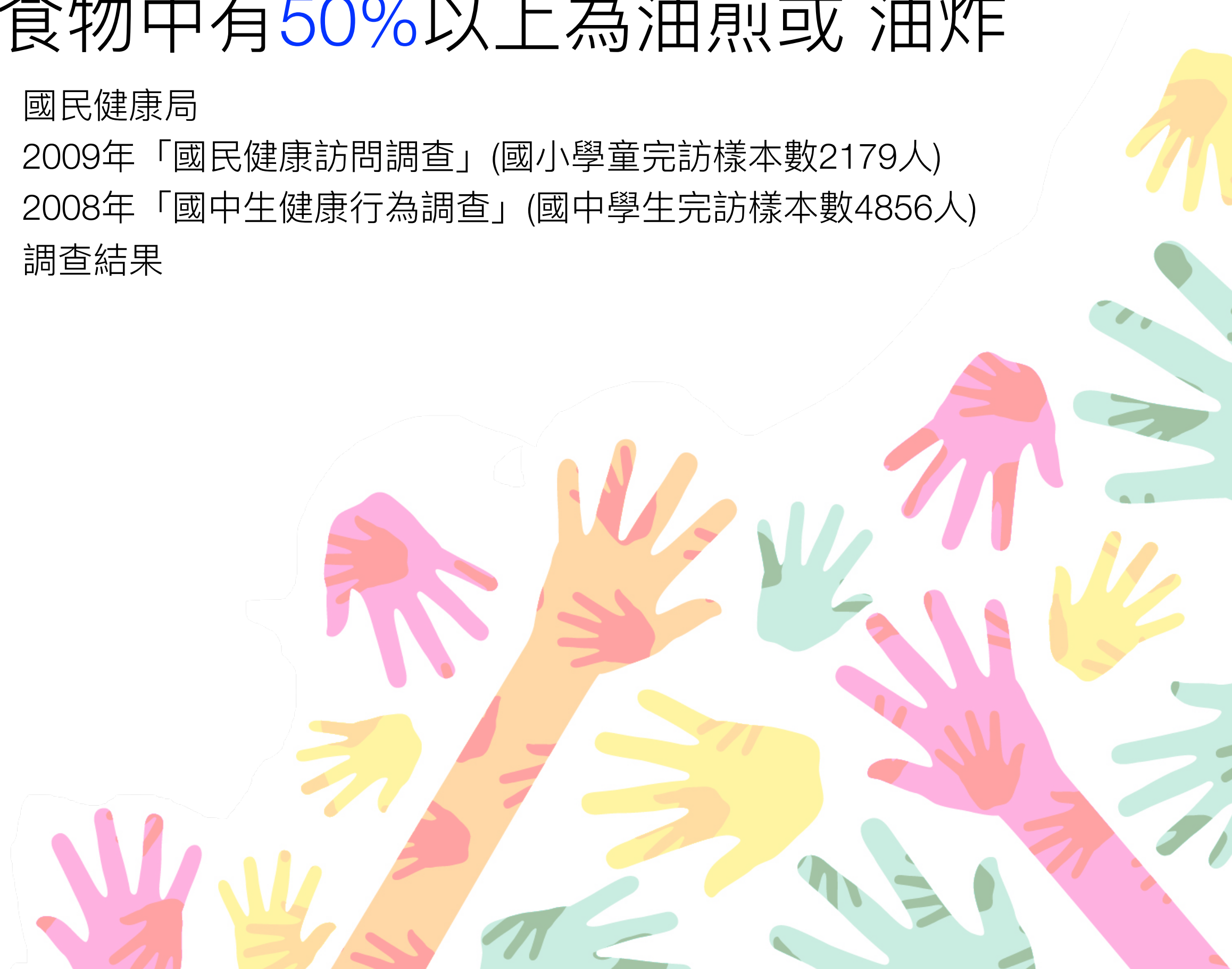


熱量和脂肪攝取過多，一旦囤積在身體裡面，很容易造成肥胖
小心！一旦往橫的發展，就很可無法繼續且快速的長高囉。

56% 的國小學童**每天**的食物中有**50%**以上為油煎或 油炸



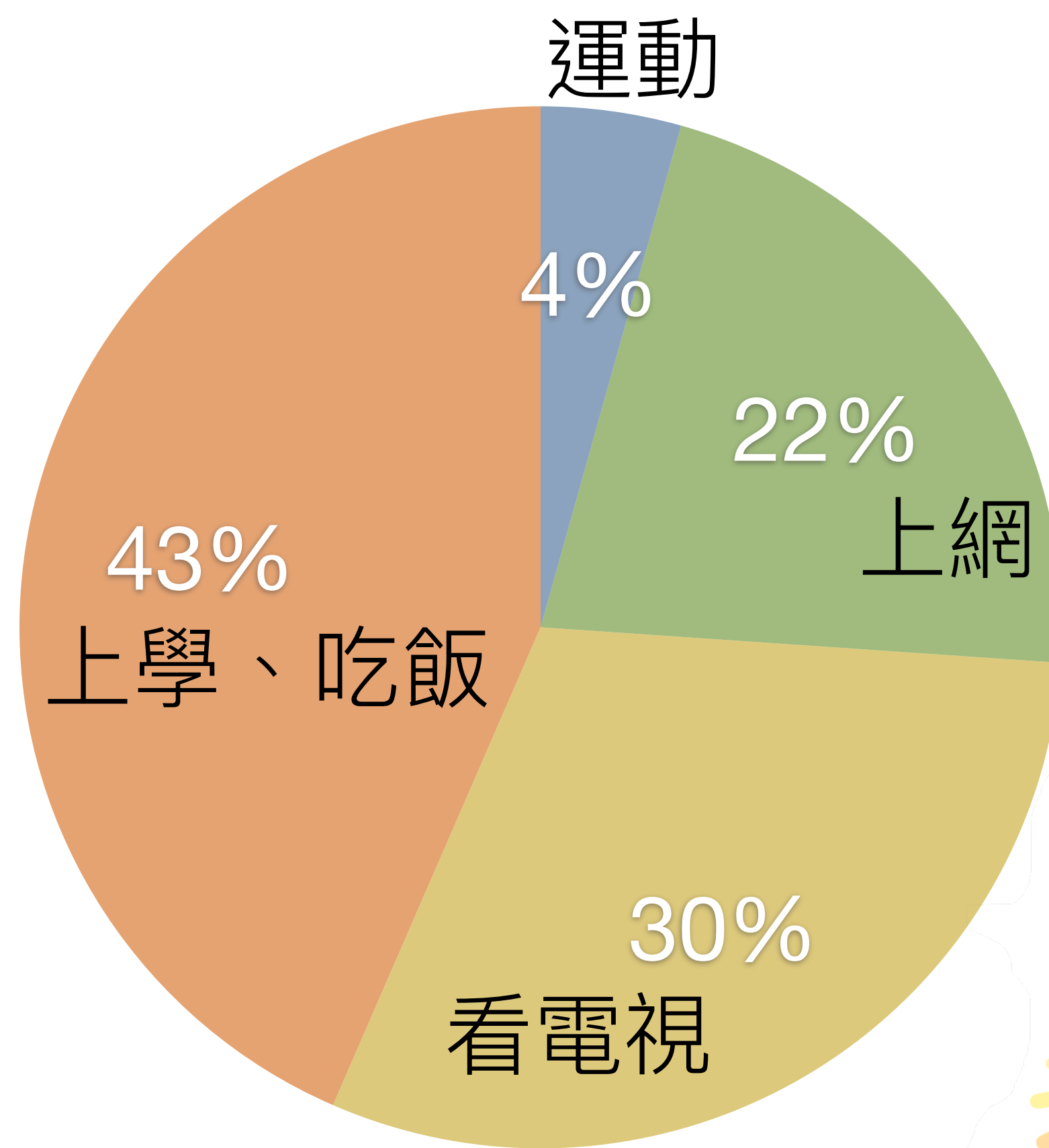
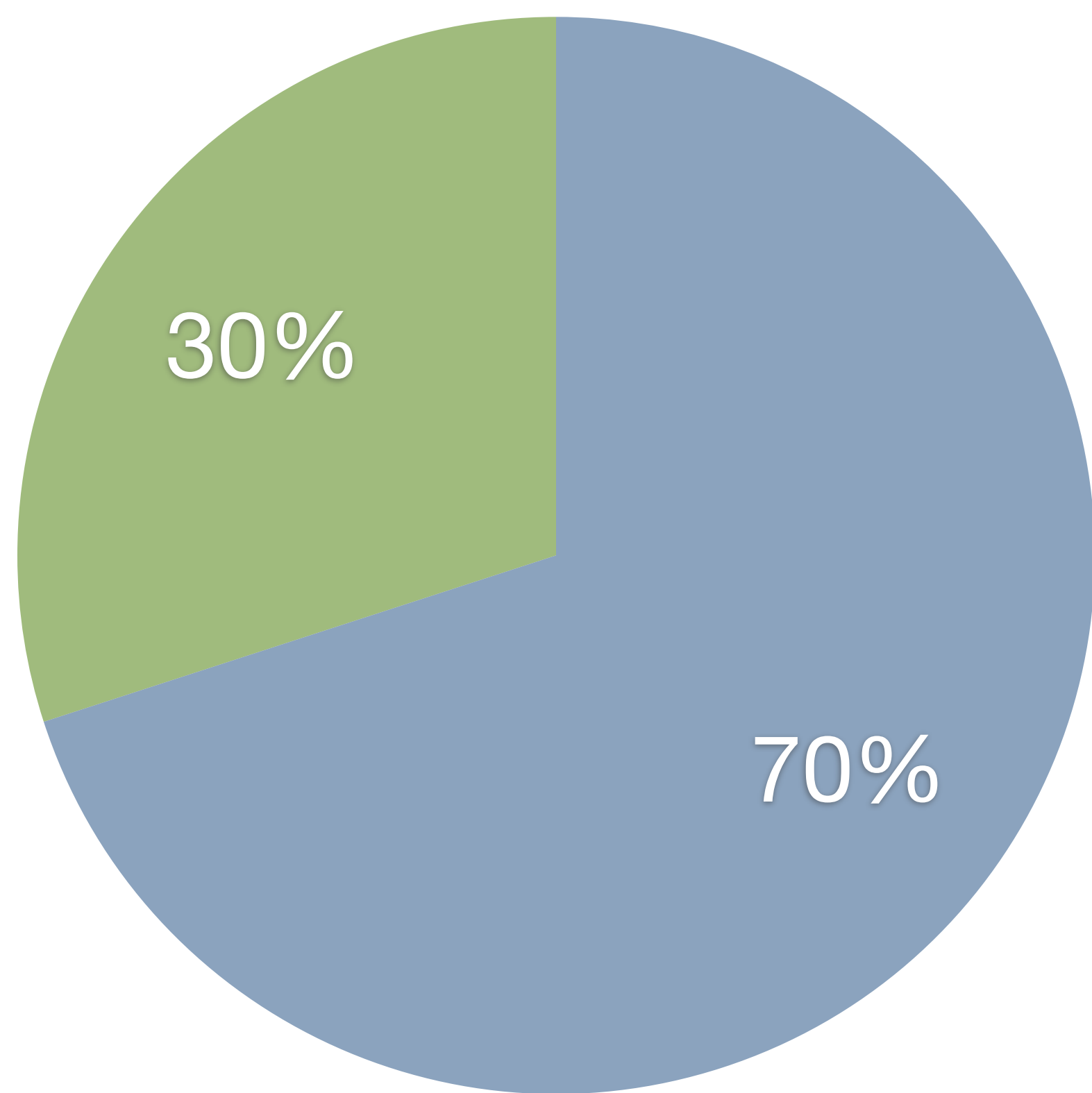
國民健康局
2009年「國民健康訪問調查」(國小學童完訪樣本數2179人)
2008年「國中生健康行為調查」(國中學生完訪樣本數4856人)
調查結果





國內學童已成為「不運動的白斬雞體質」

每週運動不到2小時





家庭 HOME

爸爸媽媽參與飲食紀錄

提升在家烹煮的機會

外食時更健康的選擇

Rebuild



學校 SCHOOL

營養教育課程

體適能課程



社會 SOCIETY

周邊餐飲店家輔導

建立健康支持性環境



1-2年級學童【一日飲食建議量】





Charlotte

Colloquium

全穀根莖類

 1 碗 = 4 份

全穀根莖類

1 碗

(碗為一班家用碗，
重量為可食重量)

米飯 1 碗

糙米飯 1 碗

雜糧飯 1 碗

稀飯 (粥) 2 碗

麵 (去湯) 2 碗

速食麵 1 包

全麥土司 1 又 1/3 片

饅頭 (中) 1 個

蘇打餅乾 (小) 12 片

紅豆湯 (去湯) 1 碗

餃子皮 12 張

叉燒包 (皮) 2 個

玉米 1 又 1/3 根

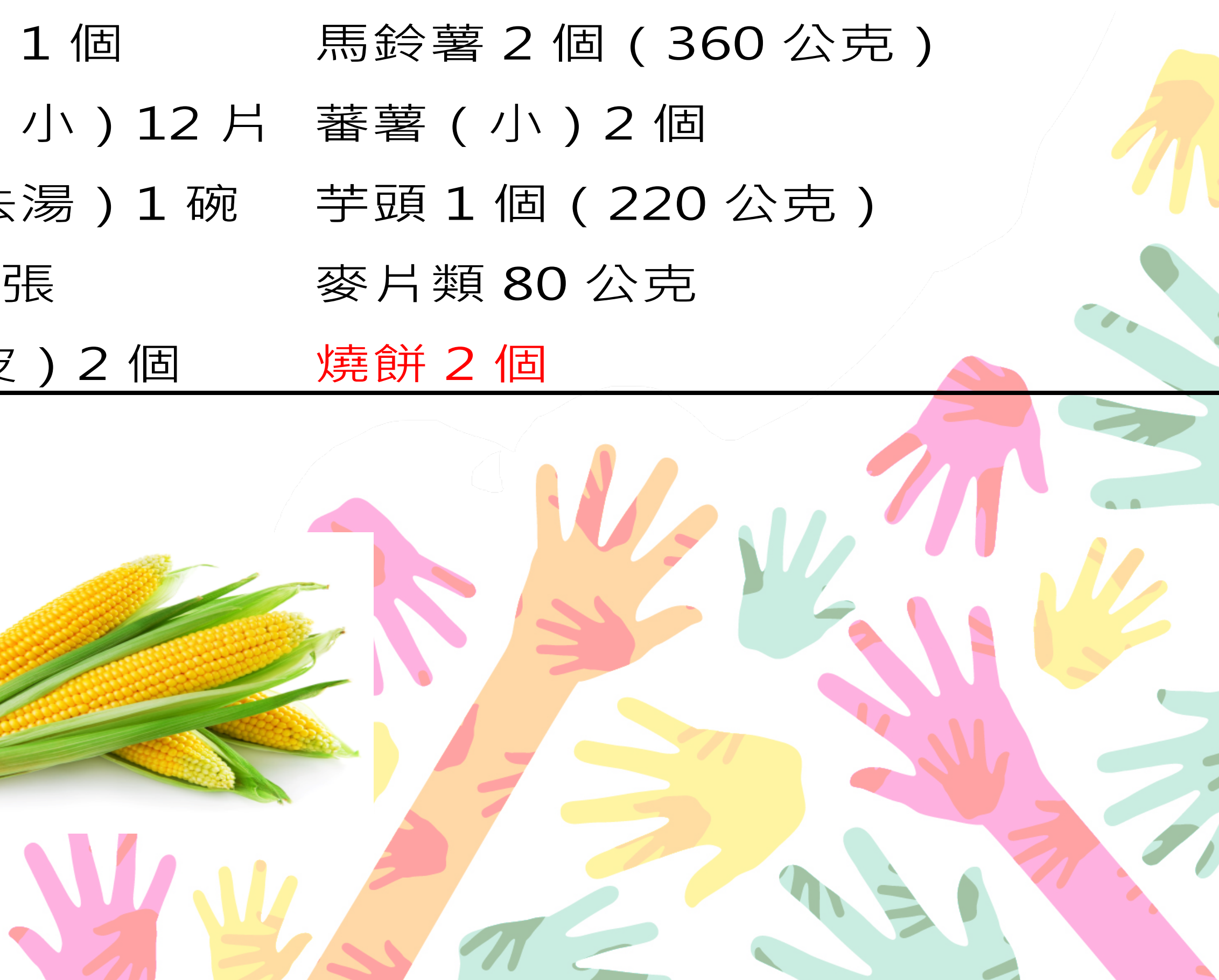
馬鈴薯 2 個 (360 公克)

蕃薯 (小) 2 個

芋頭 1 個 (220 公克)

麥片類 80 公克

燒餅 2 個





★代換表 - 常用「碗」來紀錄

☺ 一碗飯 = 4 份主食類 = 280 大卡

◆實際原寸

| | |
|--|--|
| <p>飯 50g (平均值)</p> <p>熱量: 71Kcal 蛋白質: 1.4g 脂肪: 0.1g 醣類: 15.5g 膳食纖維: 0.09g</p> | <p>糯米飯 50g (熟)</p> <p>熱量: 71Kcal 蛋白質: 1.6g 脂肪: 0.2g 醣類: 15.4g 膳食纖維: 0.06g</p> |
| <p>稀飯 125g (平均值)</p> <p>熱量: 71Kcal 蛋白質: 1.4g 脂肪: 0.1g 醣類: 15.5g 膳食纖維: 0.09g</p> | <p>薏仁 50g (熟)</p> <p>熱量: 76Kcal 蛋白質: 2.8g 脂肪: 1.2g 醣類: 13.4g 膳食纖維: 0.44g 鉀: 50mg 磷: 101mg</p> |

◆小餐包 25g
營養成分 (缺)

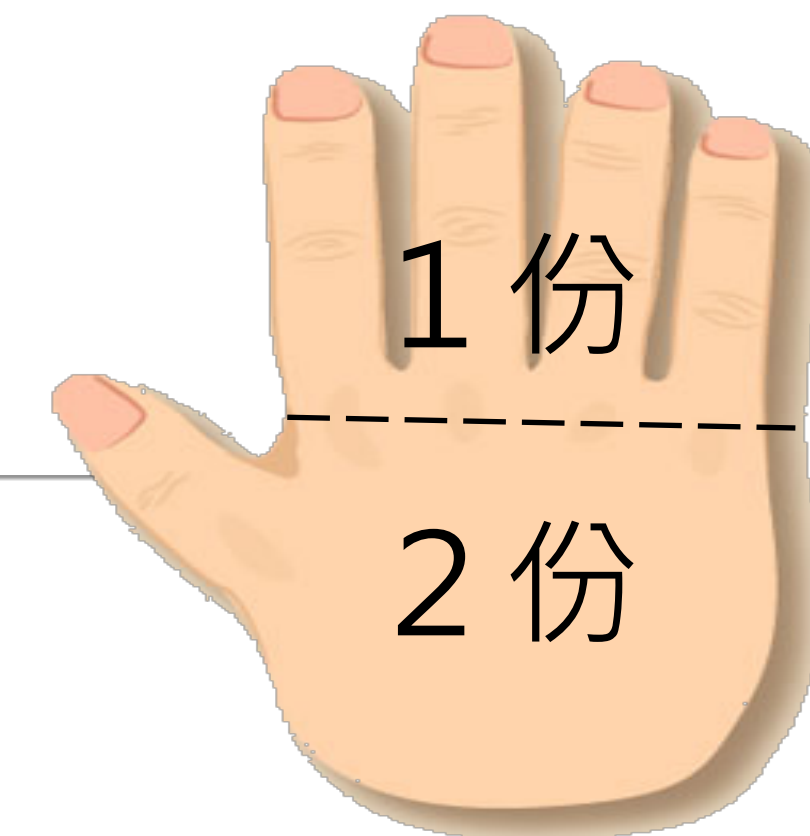
| | |
|---|---|
| <p>白土司 25g</p> <p>熱量: 75Kcal 蛋白質: 2.4g 脂肪: 1.9g 醣類: 12.3g 膳食纖維: 0.55g 鈉: 117mg</p> | <p>全麥土司 25g</p> <p>熱量: 72Kcal 蛋白質: 2.6g 脂肪: 1.6g 醣類: 12.0g 膳食纖維: 0.80g 鈉: 94mg</p> |
| <p>蘇打餅乾 20g (3片)</p> <p>營養成分 (缺)</p> | |

圖片來源：台灣常見食品營養圖鑑

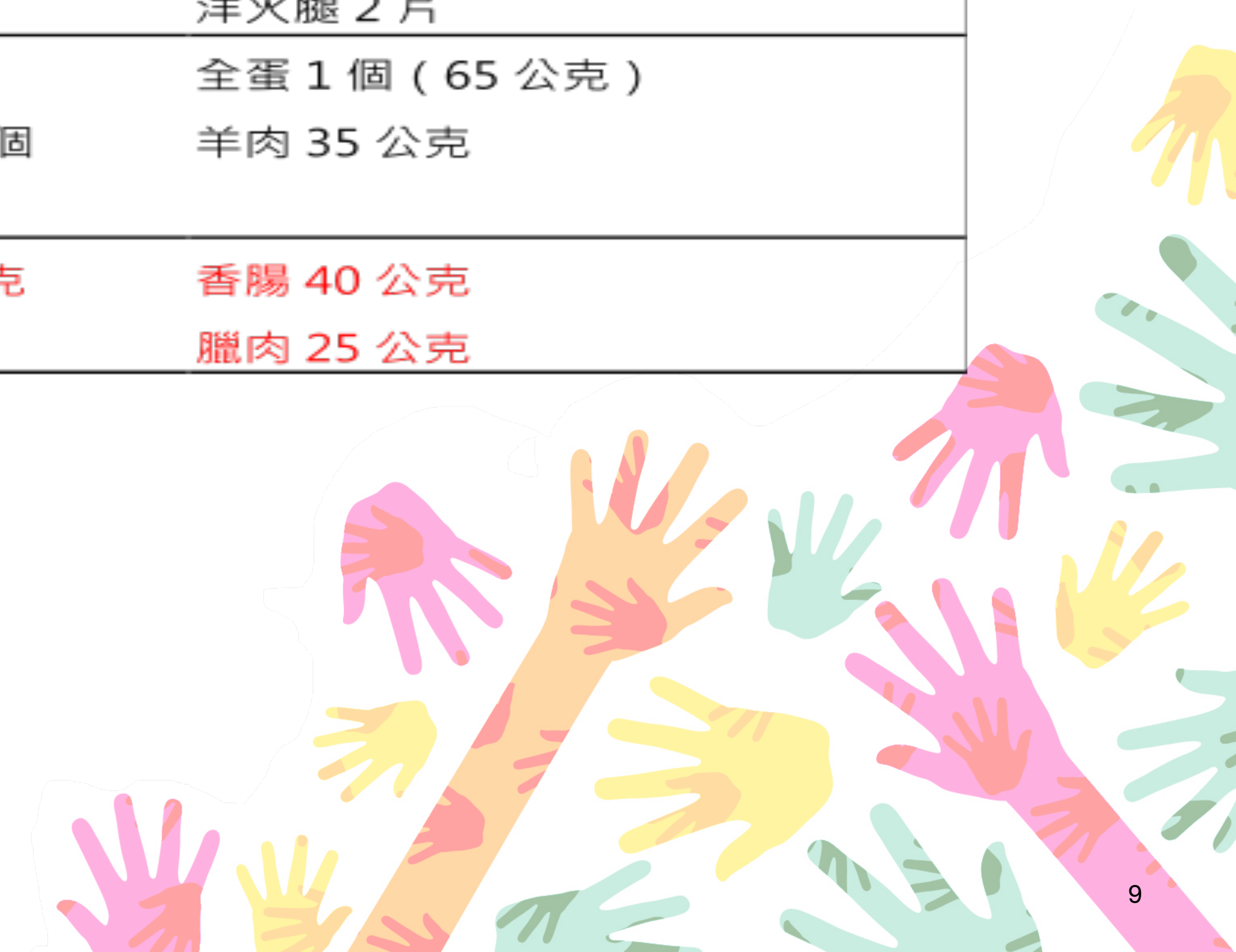




豆魚肉蛋類



| | | | | |
|-----------------------------|----|---|--|--|
| 豆魚肉蛋類 1 份 重量為可食 生重 | 低脂 | 無糖豆漿 260C.C. 黑豆/黃豆 20 公克 蝦仁 5-6 隻 魚類 35 公克 | 嫩豆腐 1/2 盒 蛤蜊 (中) 20 個 雞腿 (大) 1/5 隻 牛腱 35 公克 | 毛豆 60 公克 雞胸肉 30 公克 蛋白 2 個 洋火腿 2 片 |
| | 中脂 | 三角油豆腐 2 個 魚 (肉) 鬆 2 湯匙 雞排 35 公克 | 五香豆乾 2 個 貢丸 (中) 2 個 雞翅 35 公克 | 全蛋 1 個 (65 公克) 羊肉 35 公克 |
| | 高脂 | 秋刀魚 35 公克 豬肉酥 2 湯匙 | 五花肉 45 公克 熱狗 50 公克 | 香腸 40 公克 臘肉 25 公克 |





★代換表 - 常用「掌」來紀錄

☺ 一杯 260ml 豆漿 = 1 份豆魚肉蛋類

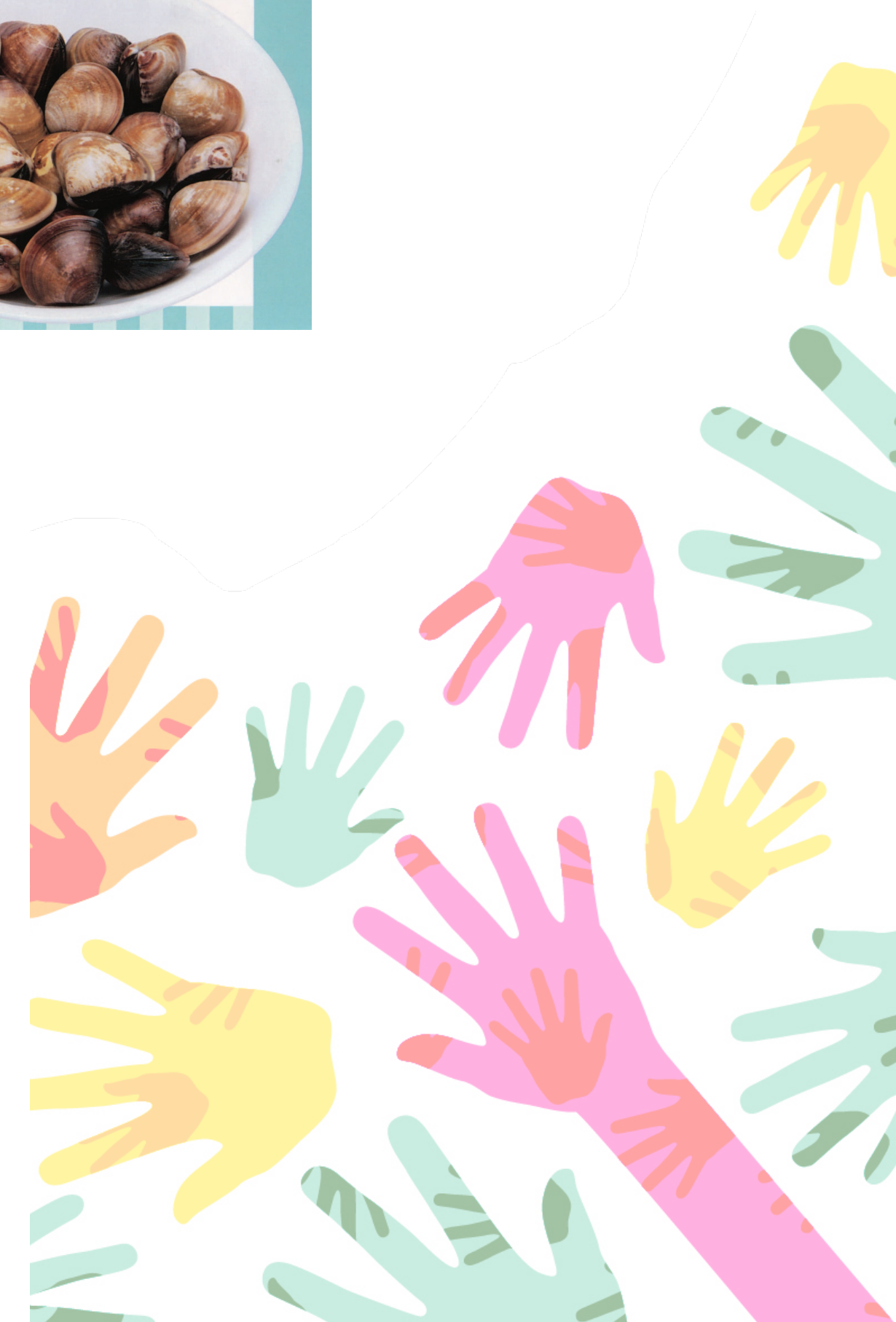
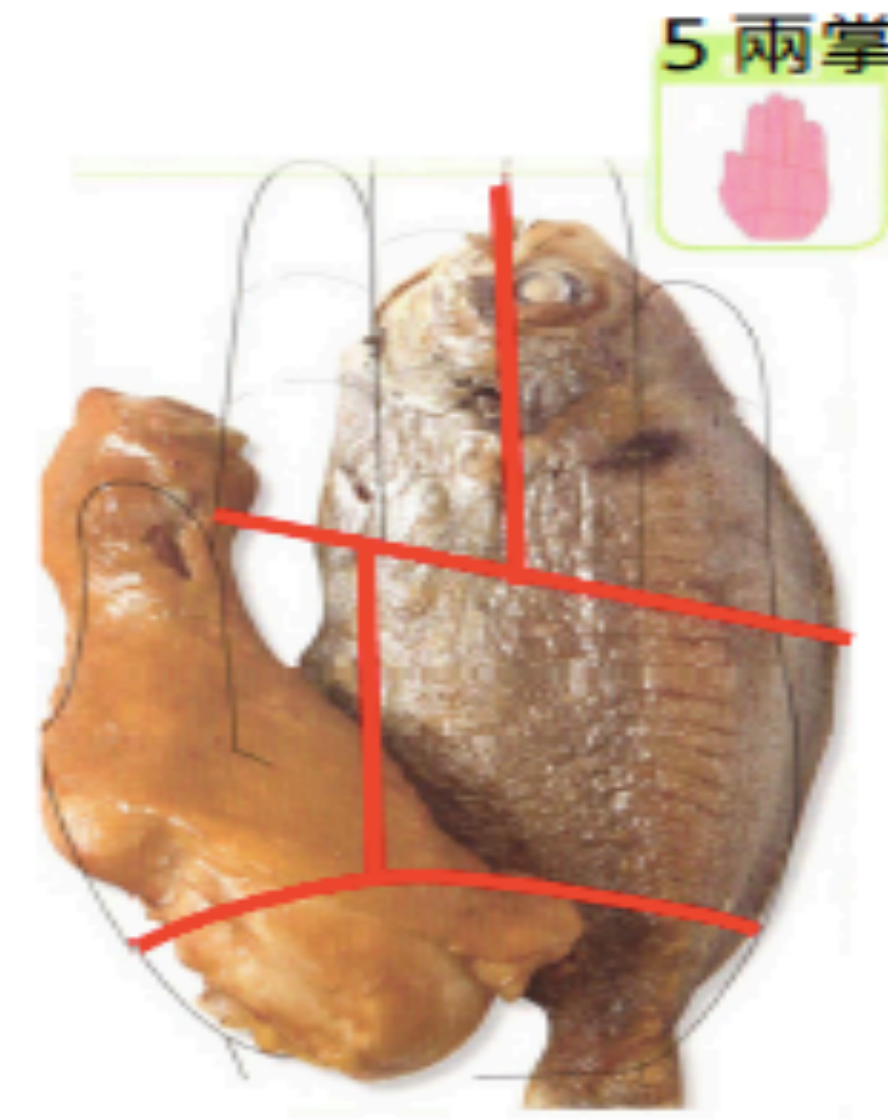
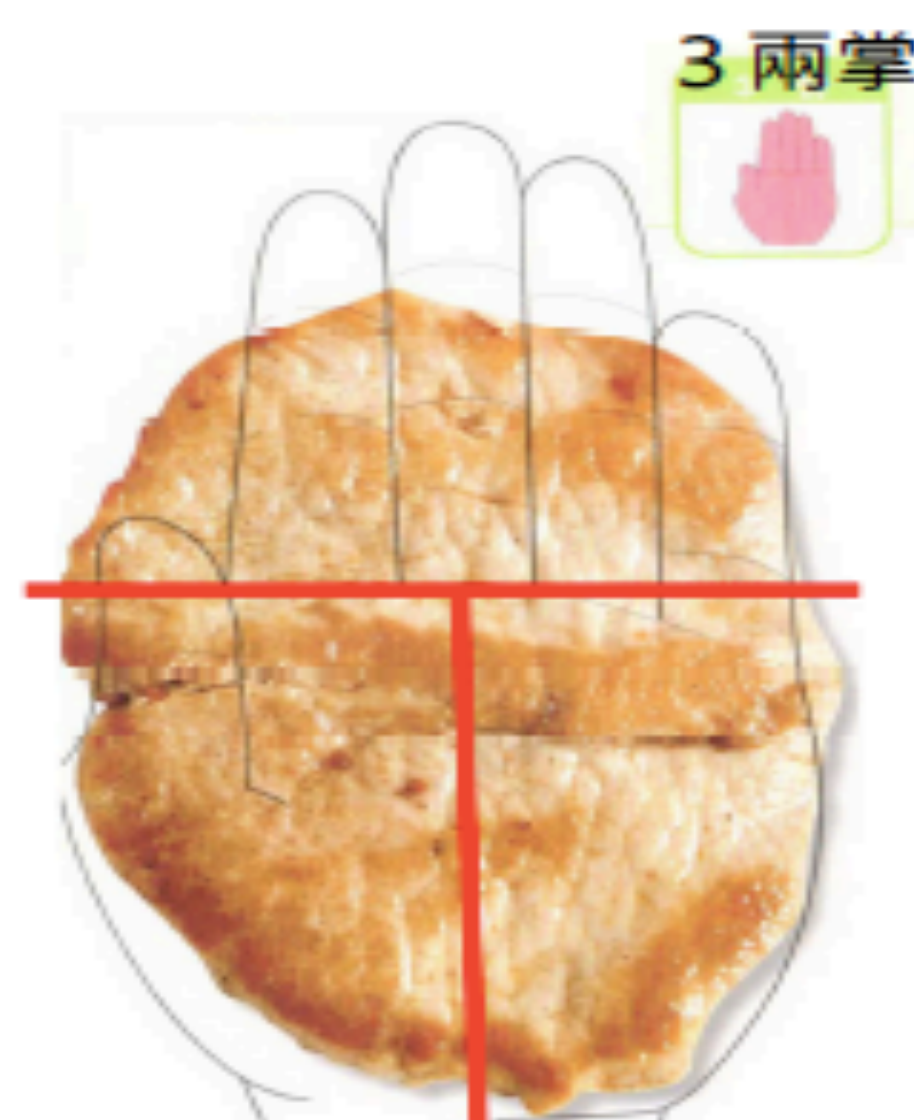
圖片來源：台灣常見食品營養圖鑑



◆實際原寸

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|
| <p>◆黃豆 20g</p> <p>熱量：77Kcal 蛋白質：7.2g 脂肪：3.0g 醣類：6.5g 膳食纖維：3.2g 鈉：0.4mg 磷：99mg</p> | | <p>◆毛豆 50g</p> <p>熱量：63Kcal 蛋白質：7.0g 脂肪：1.6g 醣類：6.3g 膳食纖維：2.5g 鈉：0mg 磷：95mg</p> | | <p>◆西施舌 80g (EP) 約6個</p> <p>廢棄率：40% 熱量：57Kcal 蛋白質：7.1g 脂肪：1.9g 醣類：4.3g</p> | | <p>◆大文蛤 60g (EP) 約6個</p> <p>廢棄率：83% 熱量：41Kcal 蛋白質：6.8g 脂肪：0.4g 醣類：2.6g</p> | |
| <p>◆毛豆夾 90g (AP)</p> <p>廢棄率：45% 熱量：63Kcal 蛋白質：7.0g 脂肪：1.6g 醣類：6.3g 膳食纖維：2.5g 鈉：0mg 磷：95mg</p> | | <p>◆黑豆 20g</p> <p>熱量：74Kcal 蛋白質：6.9g 脂肪：2.3g 醣類：7.5g</p> | | <p>◆西施舌 80g (EP) 約6個</p> <p>廢棄率：40% 熱量：57Kcal 蛋白質：7.1g 脂肪：1.9g 醣類：4.3g</p> | | <p>◆文蛤 60g (EP) 約22個</p> <p>廢棄率：83% 熱量：41Kcal 蛋白質：6.8g 脂肪：0.4g 醣類：2.6g</p> | |

☺運用手掌來估算豆魚肉蛋類的份量，就不用背的頭昏腦脹囉！





低脂乳品類

| | |
|----------------------------|---|
| <p>低脂乳品類 1 杯 (份)</p> | <p>脫脂奶 240 毫升 低脂乳酪 (起司) 1 又 3/4 片 (35 公克) 低脂 / 脫脂奶粉 3 匙 (25 公克)</p> |
|----------------------------|---|

☺乳品類：

鮮奶類、奶粉、起司、保久奶、發酵乳、優酪乳、優格、乳酪等



★代換表 - 常用「杯」來紀錄

☺一杯 240ml 低脂奶 = 1 份低脂乳品類

◆實際原寸

| | |
|---------------------|-----------------|
| 全脂鮮乳 240c.c. | 全脂奶粉 30g |
| 熱量：152Kcal | 熱量：152Kcal |
| 蛋白質：7.4g | 蛋白質：8.0g |
| 脂肪：8.6g | 脂肪：8.6g |
| 脂類：11.5g | 脂類：10.9g |
| 膽固醇：34mg | 膽固醇：27mg |
| 鈉：118mg | 鈉：116mg |
| 鈣：257mg | 鈣：272mg |



蔬菜類

★代換表 - 常用「碗」來紀錄

☺ 生重 100g = 1 份蔬菜類



◆實際原寸

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>青蒜 109g (約3隻)</p> <p>廢棄率: 8%</p> <p>熱量: 36Kcal</p> <p>蛋白質: 2.8g</p> <p>脂肪: 0.4g</p> <p>醣類: 6.5g</p> <p>膳食纖維: 3.5g</p> <p>維生素A: 300RE</p> <p>維生素C: 40mg</p> | <p>切塊竹筍 100g</p> <p>熱量: 22Kcal</p> <p>蛋白質: 2.1g</p> <p>脂肪: 0.2g</p> <p>醣類: 3.8g</p> <p>膳食纖維: 2.3g</p> <p>維生素C: 3mg</p> | <p>青花菜 115g</p> <p>廢棄率: 14%</p> <p>熱量: 31Kcal</p> <p>蛋白質: 4.3g</p> <p>脂肪: 0.2g</p> <p>醣類: 4.6g</p> <p>膳食纖維: 2.7g</p> <p>維生素A: 103RE</p> <p>維生素C: 69mg</p> | <p>金針菇 100g</p> <p>熱量: 41Kcal</p> <p>蛋白質: 2.2g</p> <p>脂肪: 0.5g</p> <p>醣類: 8.0g</p> <p>膳食纖維: 2.9mg</p> |
| <p>莧菜 120g</p> <p>廢棄率: 16%</p> <p>熱量: 18Kcal</p> <p>蛋白質: 2.2g</p> <p>脂肪: 0.6g</p> <p>醣類: 2.0g</p> <p>膳食纖維: 2.2g</p> <p>維生素A: 215RE</p> <p>維生素C: 15mg</p> | <p>綠竹筍 100g</p> <p>熱量: 22Kcal</p> <p>蛋白質: 2.1g</p> <p>脂肪: 0.2g</p> <p>醣類: 3.8g</p> <p>膳食纖維: 2.3g</p> <p>維生素C: 3mg</p> | <p>切塊花椰菜 100g</p> <p>熱量: 23Kcal</p> <p>蛋白質: 2.0g</p> <p>脂肪: 0.1g</p> <p>醣類: 4.2g</p> <p>膳食纖維: 2.2g</p> <p>維生素C: 73.0mg</p> | <p>花椰菜 100g</p> <p>熱量: 23Kcal</p> <p>蛋白質: 2.0g</p> <p>脂肪: 0.1g</p> <p>醣類: 4.2g</p> <p>膳食纖維: 2.2g</p> <p>維生素C: 73mg</p> |
| | | <p>韭菜 100g</p> <p>熱量: 27Kcal</p> <p>蛋白質: 2.0g</p> <p>脂肪: 0.6g</p> <p>醣類: 4.3g</p> <p>膳食纖維: 2.4g</p> <p>維生素A: 388RE</p> <p>維生素C: 12mg</p> | |

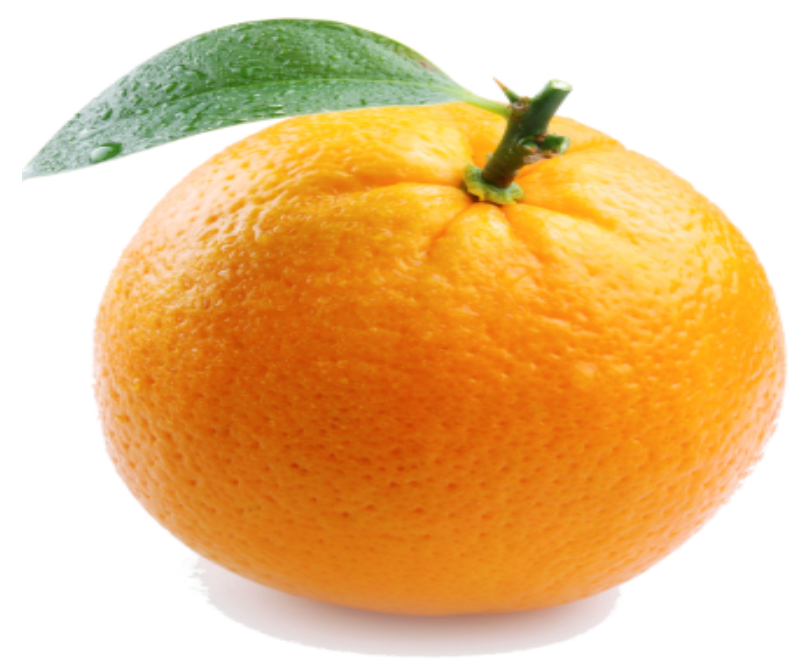
圖片來源：台灣常見食品營養圖鑑





水果類

| | | | | |
|-------------------|------------|--------------|------------|-------------|
| 水果 1 份 約 1 拳頭大 | 橘子 1 個 | 芒果 (大) 1/4 個 | 草莓 9 個 | 蘋果 (小) 1 個 |
| | 柳丁 1 個 | 哈密瓜 1/2 個 | 蓮霧 2-3 個 | 釋迦 1/2 個 |
| | 桃子 1 個 | 香瓜 1/2 個 | 柚子 3 片 | 香蕉 1/2 條 |
| | 柿子 1 個 | 西瓜 1 片 (半斤) | 荔枝 9 粒 | 櫻桃 9 個 |
| | 梨 (小) 1 個 | 木瓜 1/3 個 | 葡萄 13 粒 | 椰子汁 180C.C. |
| | 芭樂 (小) 1 個 | 龍眼 13 粒 | 楊桃 (中) 1 個 | |
| | | | | |





★代換表 - 常用「拳」來紀錄

☺ 一個(女生)拳頭大= 1 份水果類

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>◆實際原寸</p> | <p>◆蓮霧 (中) 180g (約2個)</p> <p>熱量: 61Kcal 蛋白質: 0.9g 脂肪: 0.3g 醣類: 15.3g</p> <p>膳食纖維: 1.8g 維生素 C: 30mg</p> | <p>◆葫蘆芭樂 155g (約1個)</p> <p>熱量: 61Kcal 蛋白質: 1.2g 脂肪: 0.1g 醣類: 10.9g</p> <p>膳食纖維: 7.8g 維生素 A: 24RE 維生素 C: 125mg</p> | <p>◆山竹 420g (AP) 約5個</p> <p>廢棄率: 80% 熱量: 61Kcal 蛋白質: 0.5g 脂肪: 0.3g 醣類: 15.6g</p> <p>膳食纖維: 1.3g 維生素 A: 11RE 維生素 C: 4mg</p> | <p>◆榴槤 35g (約1/4瓣)</p> <p>熱量: 57Kcal 蛋白質: 1.0g 脂肪: 0.7g 醣類: 13.2g 維生素 A: 1RE 維生素 C: 23mg</p> |
| <p>◆土芭樂 (圓) 155g (約1個)</p> <p>熱量: 61Kcal 蛋白質: 1.2g 脂肪: 0.1g 醣類: 10.9g</p> <p>膳食纖維: 7.8g 維生素 A: 24RE 維生素 C: 125mg</p> | <p>◆泰國芭樂 160g (約1/3個)</p> <p>熱量: 61Kcal 蛋白質: 1.2g 脂肪: 0.2g 醣類: 15.6g</p> <p>膳食纖維: 4.8g 維生素 A: 24RE 維生素 C: 130mg</p> | <p>◆青龍蘋果 (小) 130g (AP)</p> <p>廢棄率: 11 % 熱量: 61Kcal 蛋白質: 0.4g 脂肪: 0.3g 醣類: 15.9g</p> <p>膳食纖維: 1.8g 維生素 A: 412RE 維生素 C: 2mg</p> | <p>◆櫻桃 85g (約9個)</p> <p>熱量: 60Kcal 蛋白質: 0.8g 脂肪: 0.3g 醣類: 15.3g</p> <p>膳食纖維: 1.3g 維生素 A: 1RE 維生素 C: 10mg</p> | |

圖片來源：台灣常見食品營養圖鑑





油脂與堅果種子類



★代換表 - 常用「匙」來紀錄

☺烹調用油一茶匙 (1/3 湯匙) = 1 份油脂類



=



=



☺堅果種子類一湯匙 = 1 份堅果種子類



=



衛生署建議量：一天一湯匙

黃金比例 3 2 1

將六大類食物中主要三類以體積比例排列
讓小朋友也能簡單呈現完美健康組合！

每餐

- 3 份的「全穀根莖類」
- 2 份的「蔬菜類」
- 1 份的「豆魚肉蛋類」

每天

- 2 份的「水果類」
- 2 份的「低脂奶類」

