

青春活力 吃出健康



依據教育部公告「學校午餐食物內容及營養基準」製作

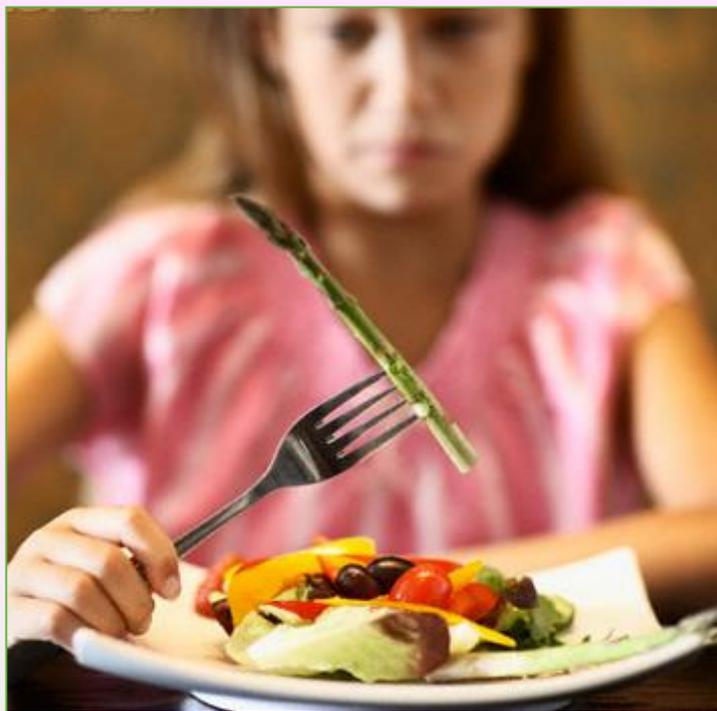
慎選食物 促進健康

生理階段

- 不同的年齡層所需營養不同
- 生長速度快，應提供足夠均衡的營養
- 在意身材發展，容易出現飲食偏差行為



對食物的喜好



- 👉 個人對食物喜好不同，如愛吃肉，不吃蔬菜
- 👉 心理因素，如沮喪或高興時就吃東西
- 👉 食物的選擇不能只考慮個人喜好，質與量都應符合個人生長發育的營養需求

飲食習慣養成

- ❏ 從小教導孩子如何正確選擇食物
- ❏ 烹飪者避免以個人偏好作為選擇食物的考量
- ❏ 管教方式的影響。如放任子女隨意進食或吃垃圾食物



孩子飲食有問題，來自爸媽

外食

正值求學階段，三餐外食機會增加，應有正確飲食觀念，依均衡飲食原則慎選食物，以免影響生長發育



外食族多攝蔬果 吃出健康

自然環境



- 不同地區因地理、氣候、物產迥異而有不同的食物來源
- 氣候變化影響食物供應，如季節性蔬果
- 季節性與產地直接反應在價格上，影響選購意願

社會環境

- 包括文化、宗教、生活水準、經濟等因素
- 如回教徒不吃豬肉
- 低收入者無力購買食物，只能選擇有限的食物，影響健康



錯誤的營養觀念

- ❖ 媒體傳達不正確的飲食資訊
- ❖ 媒體鼓吹塑身減肥，造成價值觀偏差
- ❖ 食品廣告誇大不實



吃出健康與活力

健康飲食

- ❶ 「健康飲食」是指攝取均衡飲食與保持良好的飲食習慣，取決於個人的飲食行為
- ❷ 飲食行為在兒童、青少年時期發展而成，會受家庭、社會等多方面影響



「必需脂肪酸」是維他命
食用油選擇單元不飽和脂肪酸高油脂

學童期的飲食和營養問題

- 零食、飲料、點心吃太多了，全穀、奶類、蔬菜類又吃得不够嗎？這些飲食習慣，都會使人變得肥胖、營養素不均衡。
- 不愛活動與不吃早餐，也一樣會影響健康和成長呢！
- 高年級的女生，如果太過於注意個人體型，而有不好的飲食習慣，就會有營養與發育不均衡的問題。

怎樣吃，才是好的飲食習慣？

☀ 豐盛早餐不可少，份量足夠 精神好

🌸 早餐要以全穀根莖類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩，就會有活力充沛的一天。



🌻 在地當季蔬果好，新鮮營養助成長

🌸 當季在地的新鮮蔬果富含膳食纖維，提供豐盛的維生素、礦物質，能促進腸道蠕動、幫助我們健康的長大。



☀️ 低脂乳品優先選，頭好壯壯 牙健康

- 🌸 乳品主要提供蛋白質與鈣質，可幫助骨骼與牙齒的健康成長。
- 🌸 選用低脂乳品，可以減少熱量與飽和脂肪酸的攝取。



☀️ 豆魚肉蛋不過量，慎選食材 不貧血

🌸 豆魚肉蛋類是蛋白質的豐富來源，可用來修補身體的建構組織。每日飲食要符合建議攝取量，不要缺乏也不要過量。

🌸 女生進入青春期中後，會因為生理週期的變化，需要攝取富含鐵的食物。例如：海產類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，但不要超過每日建議量。可以多吃深色蔬菜（如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。



☀️ 少喝飲料多喝水，消化吸收 都靠它

🌸 水可以幫助食物消化、促進腸胃蠕動，調節體溫、防止便秘、排除廢物等。

🌸 口渴的時候，白開水比含糖飲料更解渴。



🌻 高油零食少進門，營養標示不忽視

- 🌸 零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以不能吃很多。
- 🌸 養成閱讀營養標示的習慣；才能隨時注意自己的飲食習慣。



除了飲食，還要注意的事

☀️ 刷牙333

🌸 3餐飯後，要記得在**30**分鐘內刷牙，每次刷牙**3**分鐘以上，才能維護口腔健康，並且擁有強壯的腸胃道。



☀️ 運動樂活210

🌸 規律運動習慣要從小養成。每天至少運動**30**分鐘，每週累積**210**分鐘，增加體適能。



健康飲食 頭好壯壯

(低年級1-3年級)

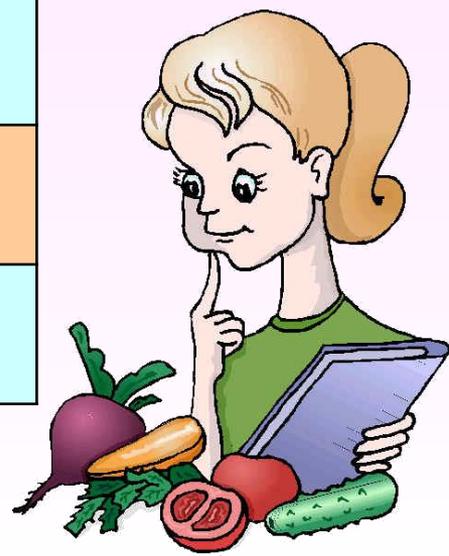


1-3年級學童一日飲食建議量



現行國小學校午餐食物內容

年級	國小 1-3	國小 4-6
食物種類	650 卡	750 卡
全穀根莖類	3.5 份	4.5 份
蔬菜類	1 份	1.5 份
蛋豆魚肉類	2 份	2 份
水果類	1 份	1 份
油脂類	2.5 份	3 份



蔬菜類
0.2份



水果類
1份



蔬菜類
0.8份

蛋豆魚肉類
1.5份



蛋豆魚肉類
0.5份



蔬菜類
0.5份

全穀根莖類
3.5份



均衡飲食 成長加分

(低年級4-6年級)

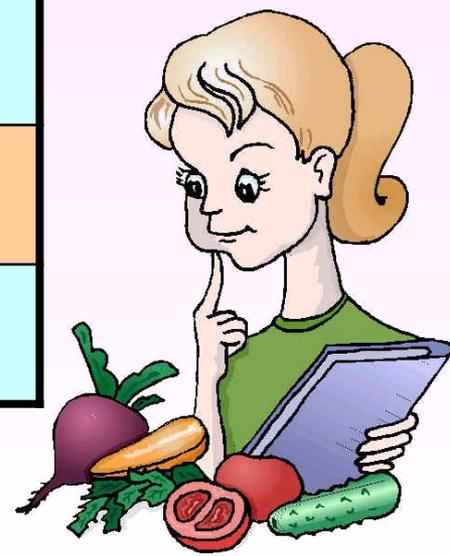


3-6年級學童一日飲食建議量



現行國小學校午餐食物內容

年級	國小 1-3	國小 4-6
食物種類	650 卡	750 卡
全穀根莖類	3.5 份	4.5 份
蔬 菜 類	1 份	1.5 份
蛋 豆 魚 肉 類	2 份	2 份
水 果 類	1 份	1 份
油 脂 類	2.5 份	3 份



蔬菜類
0.2份



水果類
1份



蔬菜類
0.8份

蛋豆魚肉類
1.5份



蛋豆魚肉類
0.5份



蔬菜類
0.5份

全穀根莖類
4.5份



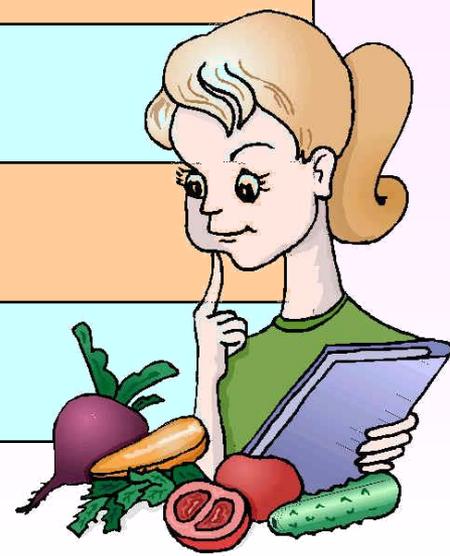
營養均衡 青春有活力

(7-12年級)



現行國中學校午餐食物內容

食物種類 \ 年級	國中
	熱量建議 850 卡
全穀根莖類	6 份
蔬菜類	2 份
蛋豆魚肉類	2 份
水果類	1 份
油脂類	3 份



蔬菜類
0.2份



水果類
1份



蔬菜類
0.8份



蛋豆魚肉類
1.5份



蔬菜類
0.3份



蛋豆魚肉類
0.5份



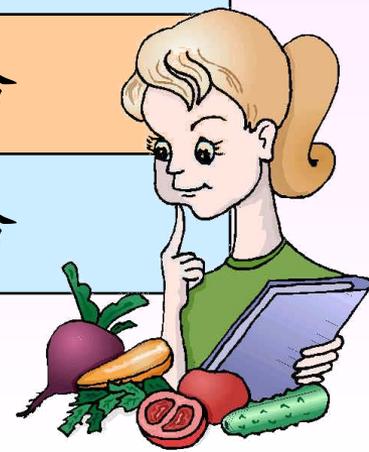
蔬菜類
0.7份

五穀根莖類
6份



現行高中學校午餐食物內容

年級 食物種類	高中-男生	高中-女生
	熱量建議 950卡	熱量建議 750卡
全穀根莖類	6.5份	4.5份
蔬菜類	2份	2份
蛋豆魚肉類	2.5份	2份
水果類	1份	1份
油脂類	3.5份	3份



高中-男生

蔬菜類
0.2份



水果類
1份



蔬菜類
0.8份



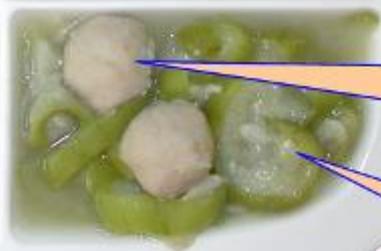
蛋豆魚肉類
2份



蔬菜類
0.3份



蛋豆魚肉類
0.5份



蔬菜類
0.7份

五穀根莖類
6.5份

高中-女生

蔬菜類
0.2份



水果類
1份



蔬菜類
0.8份



蛋豆魚肉類
1.5份



蔬菜類
0.3份

蛋豆魚肉類
0.5份



全穀根莖類
4.5份



蔬菜類
0.7份





蔬菜：約1尖匙 (菜匙)
蔬菜類0.8份

主菜：約1滿匙 (菜匙)
豆魚肉蛋類1.5份
蔬菜類0.3份

半葷素：約1滿匙 (菜匙)
豆魚肉蛋類0.5份
蔬菜類0.7份

主食：約 1~1.5碗 (標準碗)
全穀根莖類 4.5~6.5份

〈備註〉：1平匙為1菜匙平裝；1尖匙為1.5平匙；1滿匙為2平匙。