學童健康外食技巧

劉怡里 營養師

任職:臺安醫院 體重管理中心組長

演講大綱

大綱:

- 均衡概念-飲食指南
- 三大發胖VS三大健康習慣
- 食物紅黃綠燈



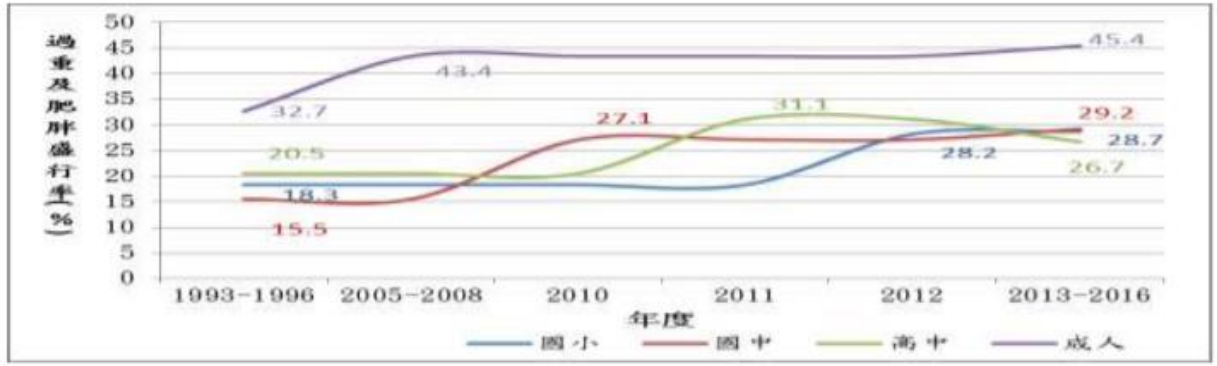




參考資料來源:國民健康署

(一)國小及國中生過重及肥胖率均呈增加之趨勢 我國國小學童過重及肥胖率從 101 年之 28.2%增至 102-105 年之 28.7%，國中生則從 99 年之 27.1%提高至 102-105 年之 29.2%；而高中生雖從 100 年之 31.1%降為 102-105 年之 26.7%， 惟遠高於 82-85 年之 20.5%(詳附圖 1)。

附圖 1：我國學童、青少年及成年之過重及肥胖盛行率



※註：1. 資料來源，衛福部提供及參考國民健康署 2014 年至 2016 年報。
2. 調查年度有異致各族群未有各時段資料，為利比較，仍串聯各時段資料。

根據教育部學生健康檢查資料顯示，我國103學年度國小及國中學童過重及肥胖比率各為29.0%及28.8%，其中國小男童及女童過重及肥胖比率分別為32.8%及24.9%，國中男生及女生過重及肥胖比率各為33.1%及24.2%。另在國際比較方面，**依據世界肥胖聯盟調查結果，台灣兒童過重及肥胖率與OECD 33個國家相比，臺灣男童排行第6，女童排名第12。**



量

		內容物
	240mL）	鮮奶
水果類	1 拳頭	蘋果
蔬菜類	1 碗	紅蘿蔔、玉米筍、花椰菜、菠菜
全穀雜糧類	1 碗	五穀飯
豆魚蛋肉類	約 1 掌心	石橋魚、豆干
堅果種子類	1 茶匙	核桃、杏仁果、腰果
提供熱量	約 750 大卡（另估計調理用油 1 茶匙）	

參考資料來源:國民健康署

◆ 常見餐盒/餐盤之擺置示範

自助餐餐盤	圓鐵盒便當
	
玻璃便當	圓盤
	

參考資料來源:國民健康署

每日飲食指南-對照我的餐盤

餐盤內容	早餐	早點心	午餐	午點心	晚餐
全穀雜糧類	○				
豆魚豆肉類	○				
蔬菜	✕				✕
水果	✕		✕		
奶類	✕				
油脂與堅果種子	○			✕	

劉怡里營養師設計

三大發胖的習慣:

- 烹調方式
- GI值(不愛咀嚼)
- 甜飲料

選擇”烹調方式”更重要

煮vs.煎

名稱	個數	重量	油脂量	熱量
煎　餃	8個	120克	25克	440大卡
水餃（煮）	8個	約136克	6克	300大卡
炸豬排（里肌肉）	1片	100克	15克	215大卡
烤豬排（里肌肉）	1片	100克	8.5克	156大卡

100克比較	脂肪(g)
牛腩	29.7
牛腱	4
豬五花	36.7
豬肝連	21
豬大小排	14.7-19
豬里肌	10.2
豬後腿瘦肉	2.8

231.3
大卡

305
大卡

資料來源:衛生署/劉怡里營養師

100克比較	脂肪(g)
雞翅(二節翅)	17.2
雞爪	12.3
雞排	10.8
雞腿(肉雞)/雞腿	11.3-8.7
里肌肉	0.4

151.2
大卡

資料來源:衛生署/劉怡里營養師

麵攤-點餐學問大，要選哪一邊?

麵攤菜單A	麵攤菜單B
乾麵425大卡 ✓	湯麵325大卡
乾連肉一湯匙114大卡 ✓	嘴邊肉一湯匙75大卡
滷蛋1顆75大卡	滷蛋1顆75大卡
油豆腐三塊110大卡 ✓	滷豆腐半盒75大卡
海帶兩塊25大卡	海帶兩塊25大卡
淋滷汁燙青菜111大卡 ✓	清燙青菜25大卡
總共860大卡	總共600大卡
總共相差260大卡/1餐，每個月多7800大卡，一年多了93600大卡>>>>>>>> 胖了12公斤!!!	

自助餐享瘦攻略

原則 1　一道菜中有多種食材（營養更豐富）
原則 2　避開不好的烹調方式（炸、糖醋、三杯、醃漬物）
原則 3　少吃加工食品（香腸、肉鬆、魚丸、麵筋）
原則 4　少用高油醬料（咖哩、麻婆、肉燥、義大利肉醬）

深色葉子

青江菜、芥藍菜、菠菜、番薯葉、空心菜

深色蔬菜養分比淺色蔬菜豐富喔～沒錯，就是在說你，不要每次都只夾高麗菜...="=

雙效合一

洋蔥／番茄／紅蘿蔔炒蛋、青椒肉絲、雞絲木耳、芹菜豆干等

有蛋白質又有蔬菜好划算！

蛋白質類

葷：魚＞雞＞牛＞豬
（少吃：大小腸、熱狗、絞肉、皮）
素：豆腐、豆皮、豆干、蛋
（少吃：豆干絲、蘭花干、油豆腐）

其他蔬菜

1. 瓜類　2. 花椰菜
3. 蘿蔔　4. 豆芽
5. 豌豆　6. 竹筍、菇

營養和葉菜類略有不同，也要攝取。茄子多半炸過且多油，故不推薦。



澱粉主食

若已有地瓜、馬鈴薯、冬粉、芋頭、蓮藕、甜不辣、南瓜、玉米等菜色，飯量就要略減少。

附贈的多多或冬瓜茶，營養價值不高，徒有熱量，少喝為妙！

熱量極低　熱量中等　熱量較高

資料來源:行政院衛生署食品與藥物消費者資訊網&iFit

【市售麵包】

- 越軟含油量越高
- 包餡盡量不要挑
- 千層、奶酥餡最油
- 反式脂肪酸高



項目	熱量(大卡)
奶油可頌	500-520大卡
牛角麵包	350-380大卡
巧克力奶酥麵包	345-355大卡
菠蘿奶酥麵包	350-360大卡
紅豆麵包	330-350大卡





逛夜市~紅黃綠燈原則

白斬雞/去皮	棺材板	炸雞排	泡菜炸臭豆腐	烤魷魚
滷豆乾	涼圓	雞蛋糕	水煮玉米	白斬雞/帶皮
綜合果汁	炸肉圓	蚵爹	滷大腸	蔥油餅
烤香腸	麻辣清蒸	沙威瑪	雙胞胎	春捲

抒壓小技巧~吃對低GI食物原則

•食物中的纖維:

水果比單純”水果汁”好、整顆小麥比麵粉好

喝果汁原則:蔬菜汁>蔬果汁>水果汁>濾渣的蔬果汁

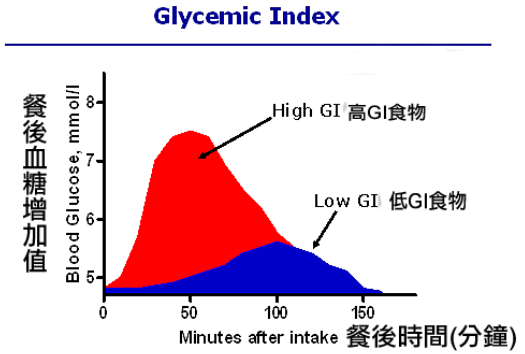
•食物的扎實度:

全麥吐司比白吐司好、義大利麵比白麵條好

•澱粉糊化的程度:

乾飯優於稀飯、勾芡糊化高

吃粥技巧:粥+蔬菜+豆類



•食物的精緻度:

糙米優於胚芽米，胚芽米優於白米

•食物酸度:

檸檬汁、醋可以降低GI值

攝取低GI食物



國內常見水果GI值、糖度與膳食纖維調查

	GI值	糖度	膳食纖維
低	聖女番茄	聖女番茄	龍眼
	水梨	蓮霧	葡萄
	富士蘋果	富士蘋果	香蕉
	木瓜	木瓜	芒果
	泰國芭樂	橘子	荔枝
	香蕉	柳丁	文旦
	柳丁	芒果	橘子
	鳳梨	西瓜	富士蘋果
	橘子	文旦	蓮霧
	黃金奇異果	泰國芭樂	鳳梨
	荔枝	水梨	黃金奇異果
	綠奇異果	鳳梨	木瓜
	蓮霧	龍眼	水梨
	芒果	綠奇異果	西瓜
	龍眼	荔枝	柳丁
	文旦	黃金奇異果	綠奇異果
	西瓜	香蕉	聖女番茄
高	葡萄	葡萄	泰國芭樂

註1：GI值是升糖指數(Glycemic index)縮寫
註2：水果GI值、糖度應越低越好，膳食纖維應越高越好（標示為紅色者）；表列調查結果，由上而下依序代表水果GI值、糖度、膳食纖維由低至高的情形
資料來源：北醫保健營養系

低 GI≦55	低脂優格、義大利麵、粉絲、新鮮米粉、糙米飯、甜玉米、煮的山藥、芋頭、全麥乾果麵包、多穀麵包、麥麩早餐片、燕麥餅乾、黃豆、花生、優格、低脂豆奶、原粒大麥
中 GI 56-69	燕麥片、通心麵、全麥麵包、白米飯、稀飯、冰淇淋、煮的馬鈴薯、乳酪、蔗糖、可樂、汽水
高 GI≧70	速食燕麥片、葡萄糖、白麵包、白饅頭、煮的地瓜、馬鈴薯泥、烤馬鈴薯、米糕、新鮮小麥麵條、油炸甜甜圈、鬆餅、玉米片穀片、爆米花、米漿

衛生福利部
國民健康署

民眾含糖飲料攝取報報

每週至少喝
1次含糖飲料



根據102-105年「國民營養健康狀況變遷調查」有高達93.9%的國中生及
88.9%的高中學生、83.6%的19-44歲成人每週至少喝1次含糖飲料；
每週有喝含糖飲料者，平均每週喝將近7次。

衛生福利部
國民健康署

每日添加糖攝取量上限

國民健康署 2018年發布新版國民飲食指標，增列「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%」之建議。

2000 X 10% ÷ 4 =

每日攝取總熱量

添加糖不宜超過總熱量10%

每公克糖4大卡熱量



50公克糖約為10顆方糖(1顆方糖約為5公克糖)

若每日攝取2000大卡，則添加糖攝取不超過50公克。

衛生福利部
國民健康署

秒懂包裝飲料糖含量

看清標示 聰明換算

❶

營養標示		
每一份量 240.5 公克（或毫升） 本包裝含 2 份		
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	16.8 公克	*
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

❷

營養標示		
每一份量	240.5 公克(或毫升)	
本包裝含	2 份	
	每份	每100公克(每100毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	16.8 公克	7 公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

增列「糖」含量

自104年7月1日起，列為強制標示項目，大家就可以知道吃進多少糖。



例如1罐481毫升新鮮屋茶飲標示每1份量為240.5毫升、該包裝含2份，則換算糖含量約為：

❶ 16.8公克（每份糖含量） × 2份（本包裝所含份數） = 33.6公克（本包裝含糖總量）

❷ 7公克（每100毫升糖含量） × 481毫升 / 100毫升（本包裝共481毫升） = 33.6公克（本包裝含糖總量）

即若喝了1罐，就是攝取了33.6公克糖，約為6.7顆方糖（1顆方糖約為5公克糖）。

衛生福利部
國民健康署

一杯飲料 糖量超標

700毫升全糖珍珠奶茶
＝12顆方糖

（超標2顆）



700毫升全糖綠茶多多
＝14顆方糖

（超標4顆）



*1顆方糖約為5公克糖

衛生福利部
國民健康署

減糖生活3技巧

1 飲料聰明選

包裝飲料看標示；
選糖含量標示為0者
最健康。





手搖飲料選無糖或微糖，
少加配料及其他食材。

衛生福利部
國民健康署

減糖生活3技巧

2 原味乳好健康



建議每日應攝取1.5-2杯(每杯240毫升)原味乳(指鮮乳、原味保久乳等)，原味乳含鈣質、蛋白質及維生素；糖含量來自天然的乳糖，而非添加糖。

調味乳含添加糖，
不建議攝取。



衛生福利部
國民健康署

減糖生活3技巧

3 喝白開水最好



每日飲用6-8杯白開水。



分次喝、小小口、慢慢喝。



運動前中後隨時補水。

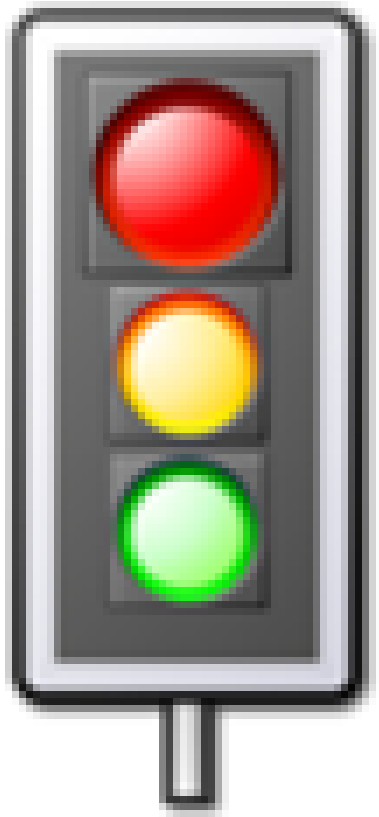
製作無添加糖風味飲。
(水果茶、花草茶)



三大健康瘦身的習慣:

- 吃慢一點
- 吃飯順序
- 定食定量

飲食紅黃綠燈-
頻率的概念





參考資料來源:國民健康署

紅燈食物:兩週一次

- ✓只提供熱量、糖、油脂和鹽分，其他必需的營養素含量很少
- ✓僅適合偶爾選擇、犒賞自己的食物
- ✓例如汽水、可樂、炸薯條、巧克力、奶油蛋糕、甜果汁等

黃燈食物:一週兩次

✓含有人體必需的營養素，但糖、油脂或鹽分含量過高

✓必須限量的食物

✓例如鹹蛋、炒飯、糖醋排骨、甜鹹麵包、漢堡、披薩、水果罐頭

綠燈食物:每天建議吃

✓含有人體必需的營養素

✓可促進身體健康，每天必須選擇的食物

✓例如新鮮天然的蔬菜、 水果及米飯、饅頭、蒸蛋、低脂奶、瘦肉、烤雞、橄欖油等

速食餐廳 – 紅



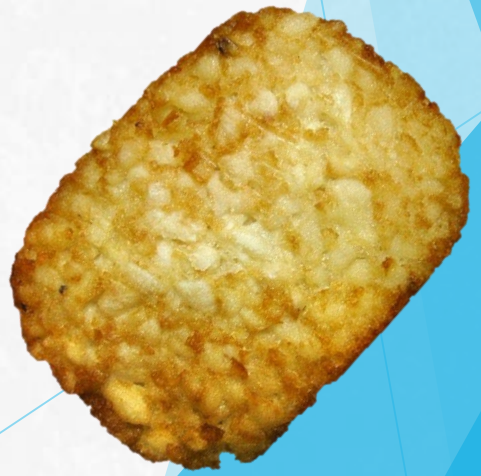












速食餐廳 – 黃







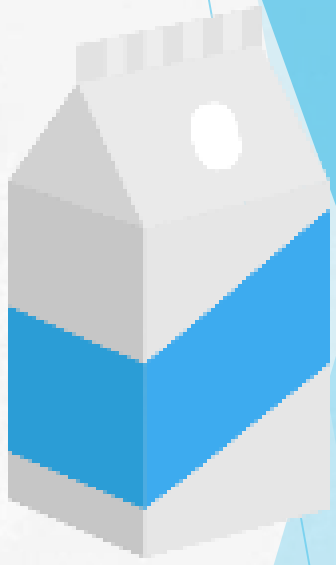


速食餐廳 – 綠









夜市 - 紅



雙胞胎



鹽酥雞



香腸



臭豆腐



珍珠奶茶

夜市 – 黃



雞蛋糕



炒麵



滷肉飯



煎蘿蔔糕



芝麻湯圓



甜豆花

夜市 – 綠



烤番薯



糖炒栗子



少量油炒青菜



無糖茶飲



饅頭



水煮/烤玉米



菱角

早餐店 - 紅

過甜的紅茶、綠茶、奶茶



可頌麵包、油條等油炸主食





雞塊





早餐店 - 黃





味奶



米漿



蛋

蛋餅





玉米濃湯



早餐店 - 綠



無糖豆漿



菜包





牛奶



饅頭



飲料店 - 紅

奶茶



養樂多綠茶



焦糖可可碎片冰沙



香草奶昔



飲料店 - 黃

含少糖100%蔬果汁、果茶





飲料店 - 綠



無糖豆漿紅茶





糖茶

不過濾不加糖的鮮果汁



便利商店 - 紅

稀釋果汁









泡麵



乳酸飲料





便利商店 - 黃





蜜糖堅果



少糖100%蔬果汁



蘇打餅乾



便利商店 - 綠



無糖堅果











愛玉







綠燈食物示範

綠燈菜單 – 早餐















綠燈菜單 – 午點心











紅豆綠豆豆花

綠燈菜單 – 晚餐















紅燈食物飲食頻率-自我檢測:

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
甜食	✓	✓	✓		✓	✓	
甜飲料	✓			✓ ✓	✓	✓	✓ ✓
油炸物		✓	✓				✓

劉怡里營養師設計

綠燈食物飲食頻率-自我檢測:

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
蔬菜	✓		✓		✓		
新鮮水果		✓		✓		✓	✓
開水	✓	✓	✓			✓	

劉怡里營養師設計

易誤認為綠燈
之
陷阱食物

陷阱食物

- 長得像綠燈的紅黃燈食物



水果罐頭



果醬



甜蜜餞



炸蔬菜



稀釋乳酸飲料

天天運動30分

瘦

3 運動三三三 疾病刪刪刪

- 一次持續30分鐘 一週三天
- 慢跑強度，心跳沒輕鬆 說話會喘強度的運動

體育課運動30分
假日運動30分



下

6 舞動人生 每天活動60分鐘

- 每天累積60分鐘 一週七天
- 快走強度，可說話 唱歌會喘強度的運動

每天多走3000步
晨光課間運動30分



去

7 爬起來

- 減少每天久坐時間 看電視、玩電動、打電腦、用電話，每天少於2小時

近距離用眼30分
戶外望遠伸展10分

天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動（追趕跑跳碰）會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息

喝足白開水

每天喝白開水
1500 cc以上（6杯馬克杯）



充足飲用白開水

1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場館有足夠飲水機（直接飲用式）
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
3. 不以含糖飲料獎勵學生

數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子為_____CC，那小朋友要喝____杯才能達到1500 CC呢?





健康體位教育之 五大核心能力



維持良好體位全校目標
（保我210）

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於二 用活動60分鐘取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物

教育部 國立陽明大學

學校衛生研究中心 SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

Q & A

Q1

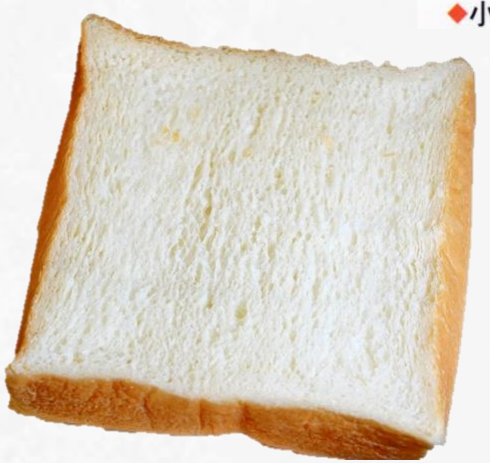
- 請將以下食物分類至所屬燈區







雞蛋糕



吐司



可頌

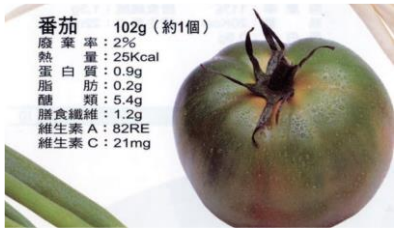


牛角麵包



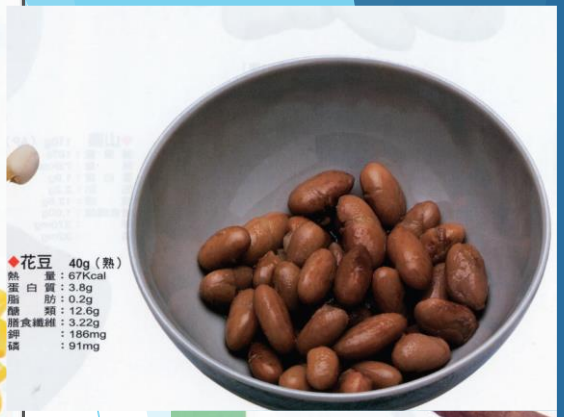
Q2

哪些是蔬菜?


番茄 102g（約1個）
廢棄率：2%
熱量：25Kcal
蛋白質：0.9g
脂肪：0.2g
醣類：5.4g
膳食纖維：1.2g
維生素 A：82RE
維生素 C：21mg


洋菜 10g
熱量：31Kcal
蛋白質：0 g
脂肪：0 g
醣類：7.8g
膳食纖維：7.4g


◆玉米粒 70g （罐頭）
熱量：68Kcal
蛋白質：1.6g
脂肪：1.5g
醣類：12.0g
膳食纖維：1.54g
鈉：187mg
鉀：128mg
磷：44mg


◆花豆 40g（熟）
熱量：67Kcal
蛋白質：3.8g
脂肪：0.2g
醣類：12.6g
膳食纖維：3.22g
鉀：186mg
磷：91mg


◆豌豆仁 45g
熱量：75Kcal
蛋白質：5.4g
脂肪：0.2g
醣類：13.8g
膳食纖維：3.87g
鉀：180mg
磷：86mg


◆山藥 110g（AP）
廢棄量：10%
熱量：73Kcal
蛋白質：1.9g
脂肪：2.2g
醣類：12.8g
膳食纖維：1.00g
鉀：370mg
磷：32mg


切絲牛蒡 30g
熱量：32Kcal
蛋白質：0.8g
脂肪：0.2g
醣類：7.3g
膳食纖維：2.2g
維生素 C：1mg


玉米筍 100g
熱量：27Kcal
蛋白質：2.0g
脂肪：0.2g
醣類：5.3g
膳食纖維：2.4g
維生素 C：12mg




海帶 100g
熱量：16Kcal
蛋白質：0.7g
脂肪：0.2g
醣類：3.3g
膳食纖維：3.0g
維生素 A：38RE


◆蓮子 20g（約32個）
熱量：64Kcal
蛋白質：4.8g
脂肪：0.2g
醣類：11.3g
膳食纖維：1.65g
鈉：118mg
鉀：87mg
磷：133mg


◆南瓜 135g（AP）
廢棄量：18%
熱量：70Kcal
蛋白質：2.7g
脂肪：0.2g
醣類：15.7g
膳食纖維：1.87g
鉀：352mg
磷：46mg


◆蓮藕 100g
熱量：74Kcal
蛋白質：1.8g
脂肪：0.3g
醣類：17.0g
膳食纖維：2.70g
鉀：280mg
磷：54mg


◆實際原寸
紫菜 10g（約3張）
熱量：23Kcal
蛋白質：2.7g
脂肪：0 g
醣類：4.1g
膳食纖維：1.2g


◆皇帝豆 65g（約21個）

Q3 早餐或點心會用到的果醬塗料，要如何選擇？

- 花生醬 V.S. 果醬



可選不加果膠、不加色素
單純用天然水果和糖製作



由堅果製成，是比果醬更好的選擇
如果不是天天吃，偶爾讓孩子換口味沒問題

謝謝聆聽

請提出您的問題~

劉怡里 營養師

任職:臺安醫院 體重管理中心組長