「鈣」使骨骼強健

「鈣質」是骨骼的基石，

吃得好、動的勤，可以讓現在的你長高，還可以儲存骨本，減少老年發生骨質疏鬆的危險！

多攝取鈣質含量高的食物，如：

- 豆製品：傳統豆腐、小方豆干、五香豆干等。
- 乳品類：牛奶、原味或低糖優格、原味或低糖優酪乳、乳酪(起司)等。
- 深綠色蔬菜：芥蘭、莧菜、蕃薯葉等。
- 少喝含咖啡因飲料，如：咖啡、茶，以及碳酸飲料，如：可樂、汽水，以免妨礙鈣質的吸收或增加鈣質流失。

輕鬆戰痘真容易

我不要再當豆花臉了！

抗痘秘訣-「多豆少肉、多蔬果少油脂」

注意飲食，也能有效改善痘痘喔！

- 多吃黃豆製品，少吃肉類。
- 少吃油炸的食物，減少皮脂分泌，避免堵塞毛孔。
- 多攝取蔬果，獲得足夠的膳食纖維，以及補充足夠的水分，幫助新陳代謝，減少便秘情形;也可攝取到維生素C,保護皮膚不易長痘痘！

愛的關懷

1. 可用中性肥皂加溫水適度洗臉，幫助毛孔擴張，讓淤積的皮脂易於排出。
2. 若情況嚴重，務必去看醫師，不要自行亂抹藥膏。

青春期一日飲食建議量

年齡（歲）	13-15歲				16-18歲							
生活活動強度	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量（大卡）	2400	2050	2800	2350	2150	1650	2500	1900	2900	2250	3350	2550
全穀雜糧類（碗）	4	3	4.5	4	3.5	2.5	4	3	4.5	3.5	5	4
未精製*（碗）	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	2	1.5
其他*（碗）	2.5	2	3	2.5	2	1.5	2.5	2	3	2	3	2.5
豆魚蛋肉類（份）	6	6	8	6	6	4	7	5.5	9	6	12	7
乳品類（杯）	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	2	2
蔬菜類（份）	5	4	5	4	4	3	5	3	5	4	6	5
水果類（份）	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3.5	5	4
油脂與堅果種子類（份）	7	6	8	6	6	5	7	5	8	6	8	7
油脂類（茶匙）	6	5	7	5	5	4	6	4	7	5	7	6
堅果種子類（份）	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

全穀雜糧類1碗（碗為一般家用飯碗、重量為可食重量）

= 糙米飯1碗 或 雜糧飯1碗 或 米飯1碗
= 熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗
= 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片80公克
= 中型芋頭 4/5 個 (220公克) 或小蕃薯2個 (220公克)
= 玉米2又1/3根 (340公克) 或 馬鈴薯2個 (360公克)
= 全麥饅頭 1又1/3 個 (120公克) 或 全麥吐司2片(120公克)

豆魚蛋肉類1份（重量為可食部分生重）

= 黃豆 (20公克) 或 毛豆 (50公克) 或 黑豆 (25公克)
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或 嫩豆腐半盒 (140公克) 或 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚 (35公克) 或 蝦仁 (50公克)
= 牡蠣 (65公克) 或 文蛤 (160公克) 或 白海參 (100公克)
= 去皮雞胸肉 (30公克) 或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35公克)
= 雞蛋1個

水果類1份 (1份為切塊水果約大半碗~1碗)

= 可食重量估計約等於100公克 (80~120公克)
= 香蕉 (大) 半根70公克
= 榴槤45公克

乳品類1杯（1杯= 240毫升全脂、脫脂或低脂奶= 1份）

= 鮮奶、保久奶、優酪乳1杯 (240毫升)
= 全脂奶粉4湯匙 (30公克)
= 低脂奶粉3湯匙 (25公克)
= 脫脂奶粉2.5湯匙 (20公克)
= 乳酪 (起司) 2片 (45公克)
= 優格210公克

蔬菜類1份（1份為可食部分生重約100公克）

= 生菜沙拉（不含醬料）100公克
= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟 或 約大半碗
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占2/3碗

油脂與堅果種子類1份（重量為可食重量）

= 芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
= 杏仁果、核桃仁 (7公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10公克) 或 各式花生仁 (13公克) 或 瓜子 (15公克)
= 沙拉醬2茶匙 (10公克) 或 蛋黃醬1茶匙 (8公克)

衛生福利部國民健康署
http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx

青春期營養

舞動青春 飲食加分

我們關心的健康事
長痘痘 長不高 體型

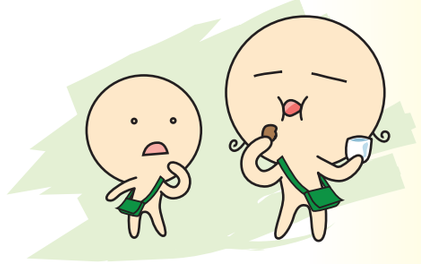
守護健康
衛生福利部
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告

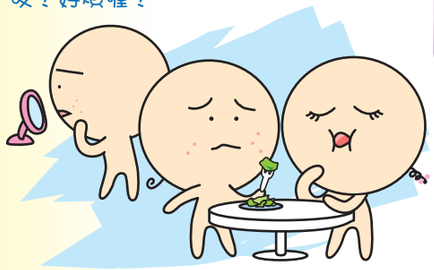
x月x日星期五 天氣：晴　心情：>_<不開心

早餐在老媽的監督下嗑完了，跟小芳約好一起減肥不吃中餐，可是下午肚子卻咕嚕咕嚕叫…真難受。好不容易撐到放學，實在受不了，吃了一整包洋芋片，晚餐不敢再吃了。補習到十點，肚子餓了，路上買包鹹酥雞。今天的減肥計畫宣告失敗！



x月x日星期六 天氣：陰　心情：T_T無奈...

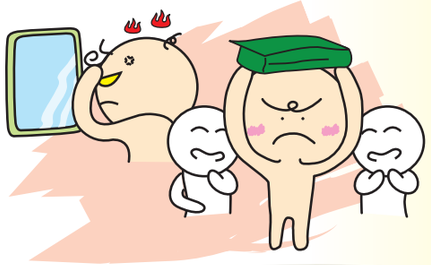
起床洗臉照鏡子時，臉上多了幾顆痘痘，只好暫時抹上乳膏、貼上透氣膠帶。中午跟小芳約在速食店討論報告，點餐時為了不讓痘痘更嚴重，放棄最愛吃的炸雞塊，點了生菜沙拉及果汁，但是痘痘情形似乎仍沒改善，哎！好煩喔！



你也有相同的困擾嗎?想要知道該怎麼做嗎?讓我來告訴你吧!

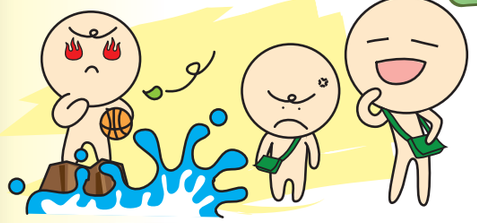
x月x日星期五 天氣：雨　心情：-_- 頭腦空空

早上起床後，頭髮一直弄不定，都要遲到了，還被老媽硬逼喝完一杯牛奶才出門。第一節下課福利社擠得窮窮都是人，懶得排隊去買早餐了。第四節地理課，腦子裡總是想著中午吃什麼好，老師問什麼啥都沒聽到，被叫起來罰站，真是糗斃了！



x月x日星期六 天氣：多雲　心情：丶_ノ生氣

早上遇到高個兒，居然嘲笑我，說我這輩子注定要穿矮子樂，可惡！下定決心每天中午都要去打球，我一定要長高！第三節下課先去買麵包吃了，第四節一下課就去佔籃框，整整打了50分鐘。晚上告訴媽媽說，除了每天早上以外，晚上也要喝一杯牛奶，死高個兒，走著瞧，看看是誰才要穿矮子樂！



三餐均衡有規律

正值青春發育時期，即使課業再忙碌，也要注意飲食衛生與均衡營養， 適當熱量攝取，維持健康原動力！

- 早餐是一天活力的泉源， 一定要吃，實在來不及，也要喝杯牛奶或帶到學校早自習時候吃！
- 活動量大、容易肚子餓時，除了三餐之外，餐與餐之間可以選擇三明治、茶葉蛋、水煮蛋、乳品類(牛奶、原味或低糖優格)、豆漿或是新鮮水果等營養又健康的點心！
- 健康的外食選擇：
  - ▶「三少二多」：多蔬果、多全穀；少油脂、少加工、少調味。
  - ▶買在地、吃在地、支持在地產品，新鮮又環保！

「鐵」會給你好氣色

女性由於每個月經血的流失，容易有貧血問題!!

多攝取富有鐵質的食物，讓妳擁有好氣色，也不容易頭暈目眩！

- 平日攝取適量的紅肉，偶爾吃些肝臟、多吃深色蔬菜（如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。
- 維生素C豐富的水果（如：芭樂、木瓜、橘子、柳丁等），可以幫助鐵質的吸收。

規律運動 維持健康體重

- 養成規律運動習慣，每天累計至少60分鐘中等費力至費力身體活動。
- 維持健康體重，體重過輕會造成生長遲緩、注意力減退等健康問題；體重過重或肥胖會造成未來糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險上升。

零食飲料要注意

隨手一包零食、一罐飲料，容易吃進了大量的鈉、油脂與糖，不僅熱量高、營養少，也會影響正餐的食慾，更是肥胖的元兇呢！

市售零食飲料熱量、脂肪、糖、鈉含量如下

食物名稱	一包 洋芋片 (60克)	一包 大薯條 (125克)	一罐 可樂 (350毫升)	大杯 珍奶* (700毫升)
熱量 (大卡)	350	450	180	650
脂肪 (公克)	25	25	0	15
糖 (公克)	0	0	45	60
鈉 (毫克)	230	220	25	80

*去冰、全糖。資料來源：台灣地區食品營養成分資料庫。

- 口渴時，最佳選擇是白開水。
- 雖然果汁比汽水來得健康，但是既吃不到膳食纖維，熱量也不低喔!平均一瓶(330毫升)也有140大卡熱量。
- 無聊嘴饞時，做些不同的事，如起身舒活筋骨、打球、幫忙做家事等，可轉移對食物的注意力。