



# 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

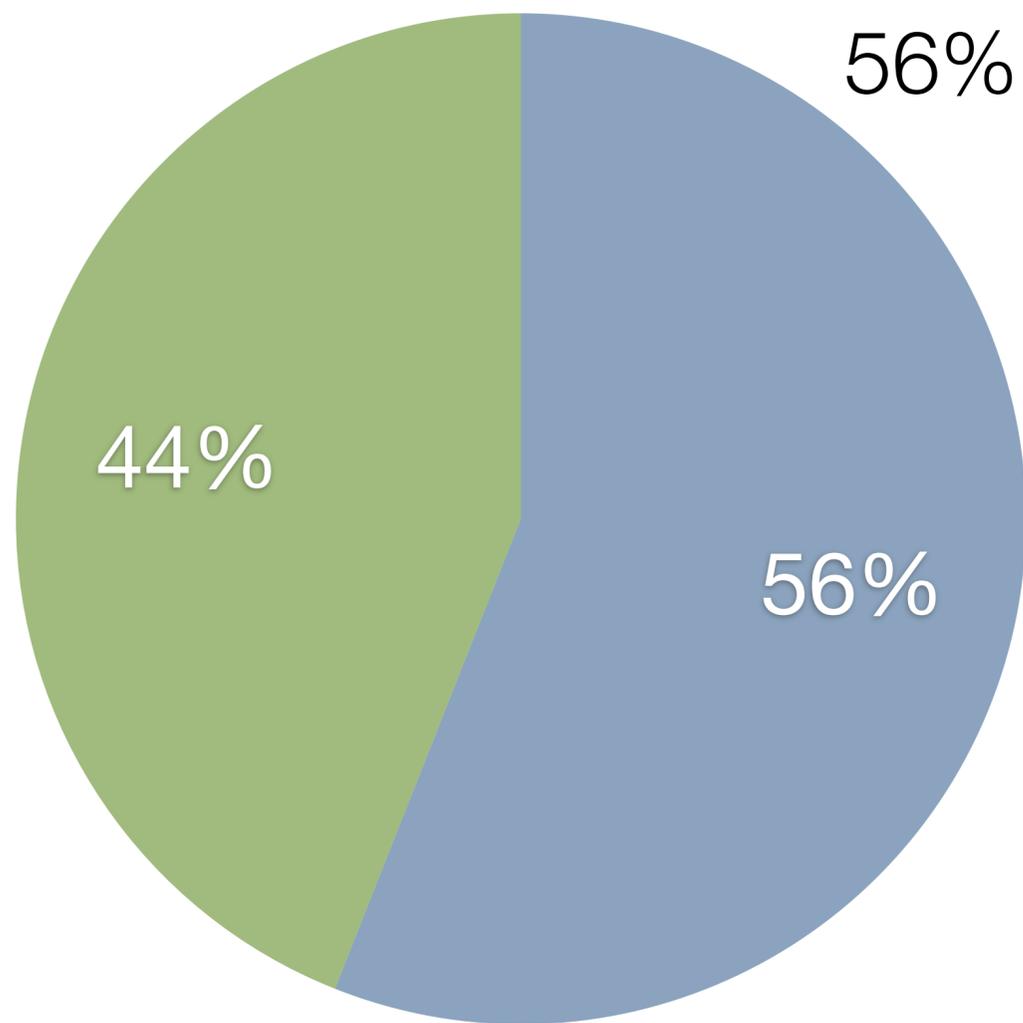
國小兒童肥胖率達 **30.4%**

- 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



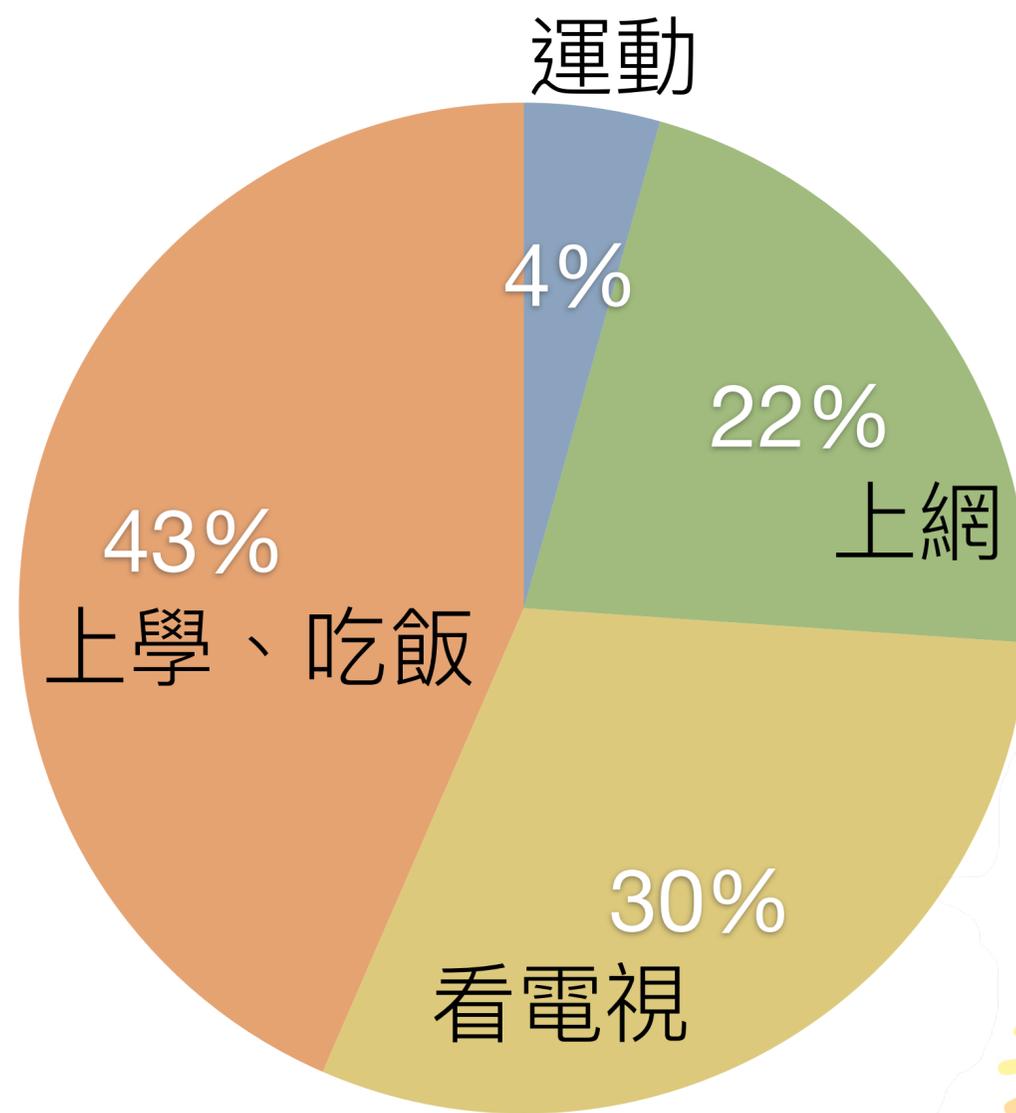
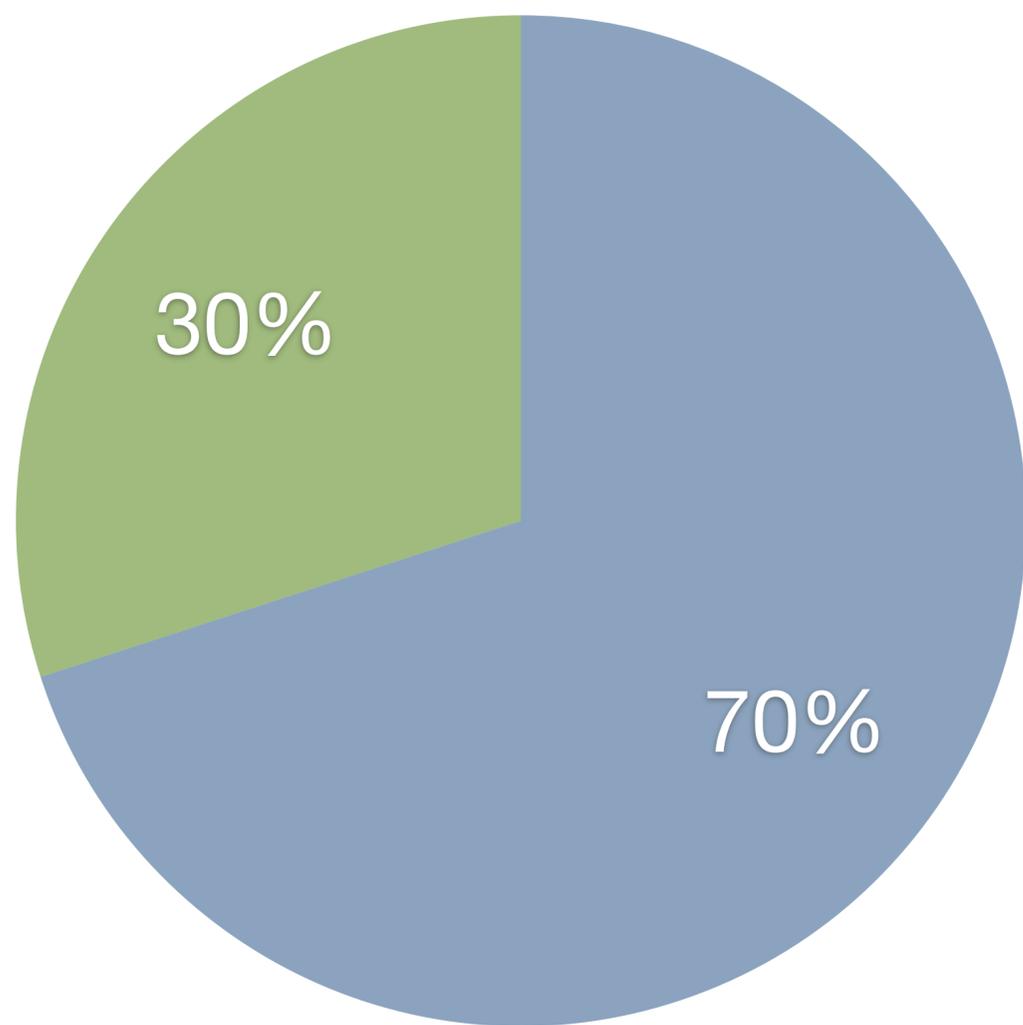
國民健康局  
2009年「國民健康訪問調查」(國小學童完訪樣本數2179人)  
2008年「國中生健康行為調查」(國中學生完訪樣本數4856人)  
調查結果





# 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><b>飯</b> 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><b>糯米飯</b> 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><b>稀飯</b> 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><b>薏仁</b> 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)

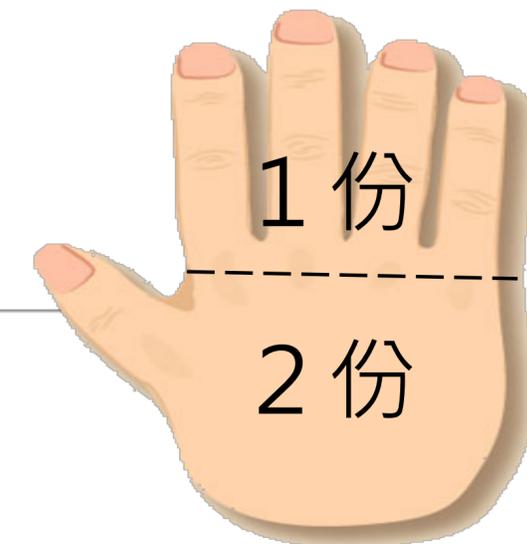
<p><b>白土司</b> 25g</p> <p>熱量: 75Kcal 蛋白質: 2.4g 脂肪: 1.9g 醣類: 12.3g 膳食纖維: 0.55g 鈉: 117mg</p>	<p><b>全麥土司</b> 25g</p> <p>熱量: 72Kcal 蛋白質: 2.6g 脂肪: 1.6g 醣類: 12.0g 膳食纖維: 0.80g 鈉: 94mg</p>
<p><b>蘇打餅乾</b> 20g (3片)</p> <p>營養成分 (缺)</p>	

圖片來源：台灣常見食品營養圖鑑





# 豆魚肉蛋類



<b>豆魚肉蛋類</b> <b>1 份</b> 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

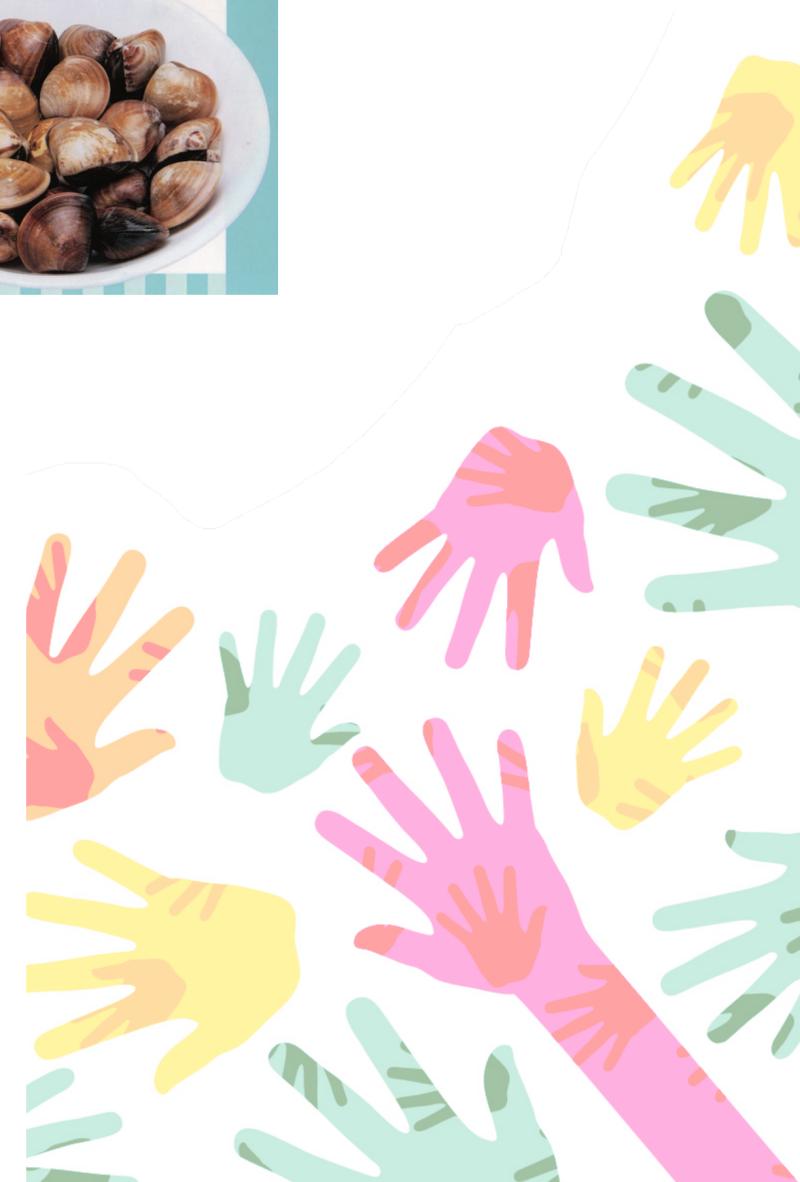
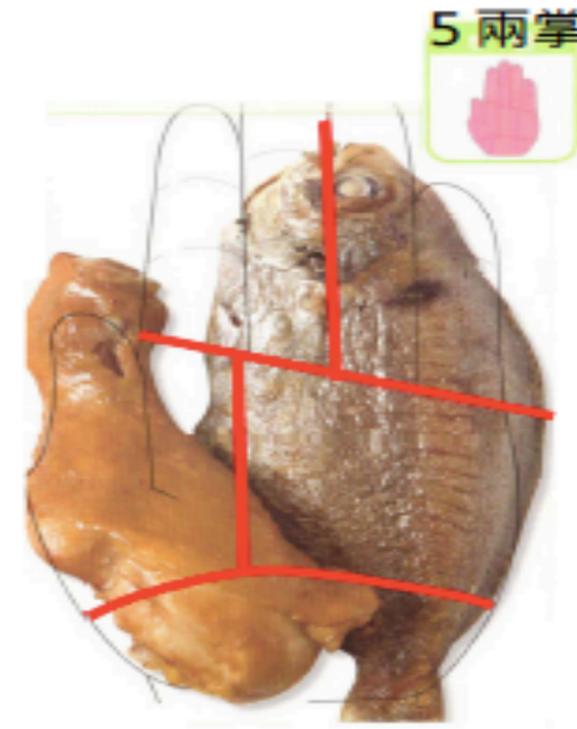
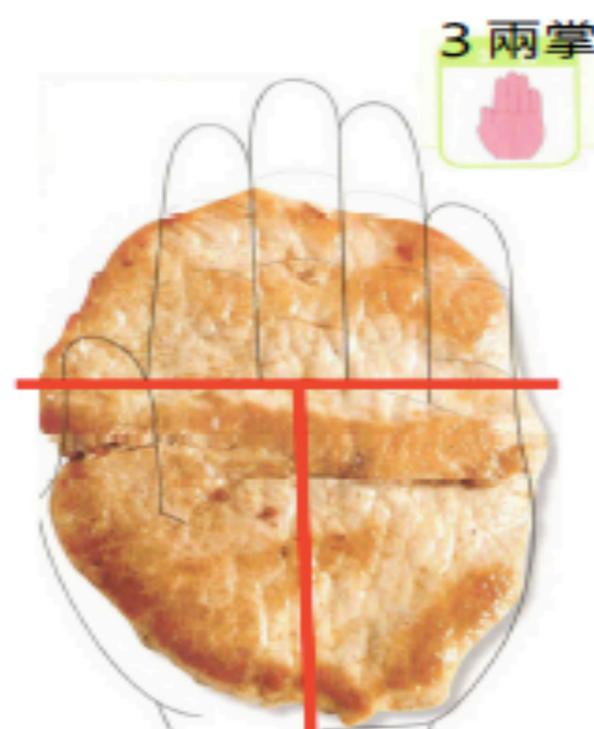
圖片來源：台灣常見食品營養圖鑑



◆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>◆毛豆夾 90g (AP)</p> <p>產量：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 膳食纖維：3.6g 鈉：0.6mg 磷：85mg</p>		<p>◆西施舌 80g (EP) 約6個</p> <p>產率：40% 熱量：57Kcal 蛋白質：7.1g 脂肪：1.9g 醣類：4.3g 膽固醇：60mg 維生素A：69RE 鐵：20.58mg</p>		<p>◆大文蛤 60g (EP) 約6個</p> <p>產率：83% 熱量：41Kcal 蛋白質：6.8g 脂肪：0.4g 醣類：2.6g 膽固醇：33mg 維生素A：39RE 鐵：7.74mg</p>		<p>◆文蛤 60g (EP) 約22個</p> <p>產率：83% 熱量：41Kcal 蛋白質：6.8g 脂肪：0.4g 醣類：2.6g 膽固醇：33mg 維生素A：39RE 鐵：7.74mg</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





# 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><b>青蒜</b> 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><b>切塊竹筍</b> 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><b>青花菜</b> 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><b>金針菇</b> 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><b>莧菜</b> 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><b>綠竹筍</b> 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><b>切塊花椰菜</b> 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><b>花椰菜</b> 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><b>韭菜</b> 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>	

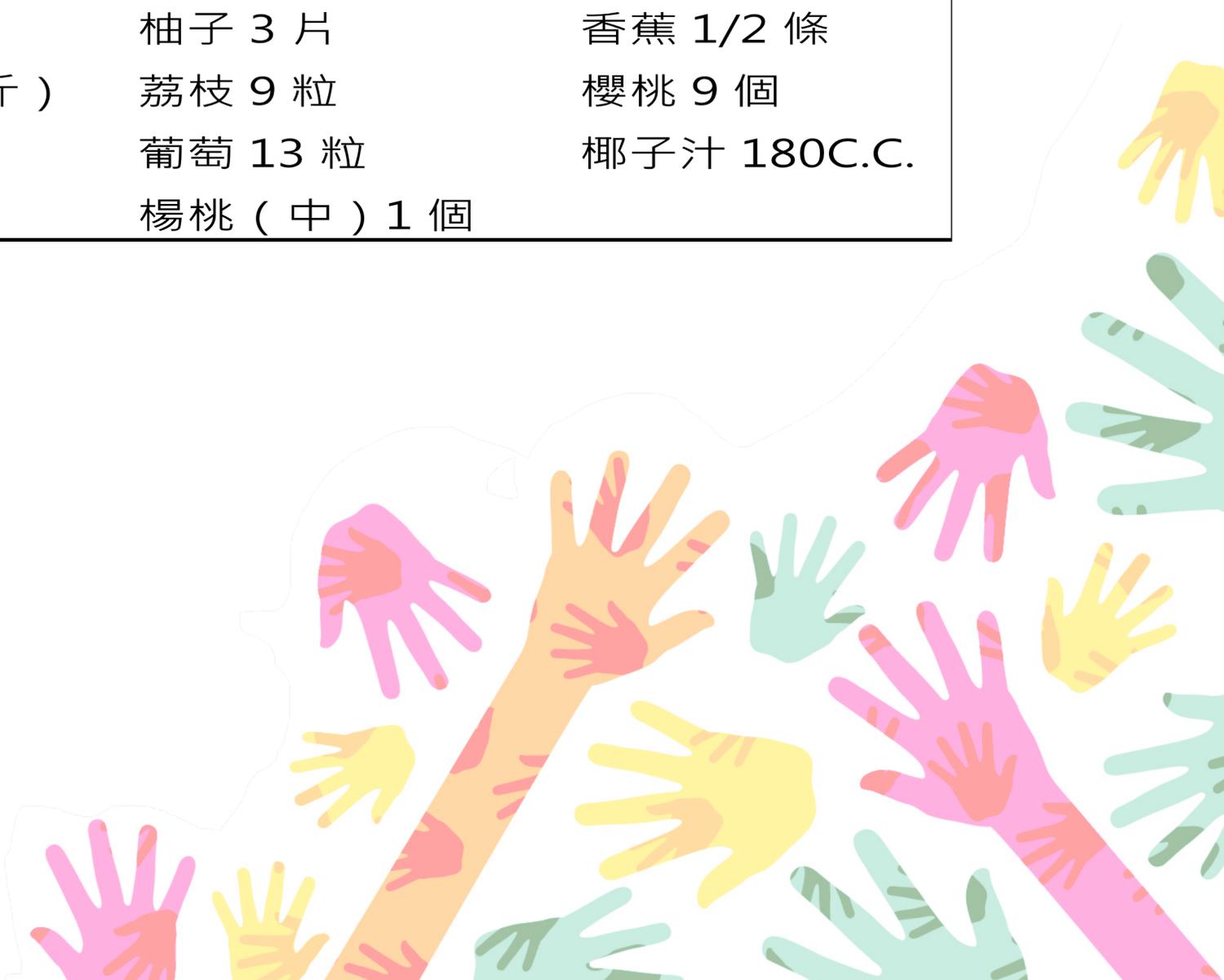
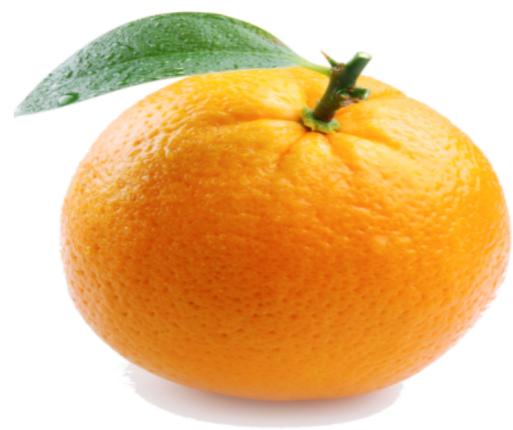
圖片來源：台灣常見食品營養圖鑑





## 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 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 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」

