

幼兒一日 飲食建議量



| 年齡(歲) | 1-3 | | 4-6 | | | |
|-------------|-----------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 稍低 1150 | 適度 1350 | 男孩稍低 1550 | 女孩稍低 1400 | 男孩適度 1800 | 女孩適度 1650 |
| 食物種類 | 活動量 # 熱量(大卡) | | | | | |
| 全穀雜糧類(碗) | | 1.5 2 | 2.5 2 | 3 3 | | |
| 未精製*(碗) | | 1 1 | 1.5 1 | 2 2 | | |
| 其他*(碗) | | 0.5 1 | 1 1 | 1 1 | | |
| 全素 | 豆類(份) | 4 5 | 5 5 | 6 5 | | |
| 蛋素 | 豆類(份) | 3 4 | 4 4 | 5 4 | | |
| | 蛋類(份) | 1 1 | 1 1 | 1 1 | | |
| 奶素 | 豆類(份) | 2 3 | 3 3 | 4 3 | | |
| | 乳品類(杯)** | 2 2 | 2 2 | 2 2 | | |
| 蛋奶素 | 豆類(份) | 1 2 | 2 2 | 3 2 | | |
| | 蛋類(份) | 1 1 | 1 1 | 1 1 | | |
| | 乳品類(杯)** | 2 2 | 2 2 | 2 2 | | |
| 蔬菜類(份) | | 2 2 | 3 3 | 3 3 | | |
| 水果類(份) | | 2 2 | 2 2 | 2 2 | | |
| 油脂與堅果種子類(份) | | 4 4 | 4 4 | 5 4 | | |

稍低：生活中常做輕度活動，如坐著畫畫、聽故事、看電視，一天約1小時不太激烈的動態活動，如走路、慢速騎腳踏車、玩翹翹板、盪鞦韆等。

適度：生活中常做中度活動，如遊戲、帶動唱，一天約1小時較激烈的活動，如跳舞、玩球，爬上爬下、跑來跑去的活動。

*「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。

** 2歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品

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



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



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2/3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)



豆類、蛋類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)
- 或 五香豆干1又1/4片(35公克)
- 或 (濕)豆皮30公克
- = 雞蛋1個



乳品類1杯 (1杯=240毫升全脂、脫脂或低脂奶=1份)

- = 鮮奶、保久乳、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



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)



食 幼兒期營養

健康均衡的飲食 快樂成長的童年



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

均衡攝取各類新鮮食物

- 食物分為：全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、乳品類、豆類及蛋類、油脂及堅果種子類等六大類。
- 請依照「幼兒一日飲食建議量」之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食。
- 多選擇新鮮食物，避免選擇添加過多食品添加物之加工食品。

全素食的幼兒需要注意 攝取足量維生素 B₁₂

- 補充富含維生素B₁₂的食物，如紫菜、紅毛苔、強化維生素B₁₂的營養酵母等食物或服用維生素B₁₂補充劑。

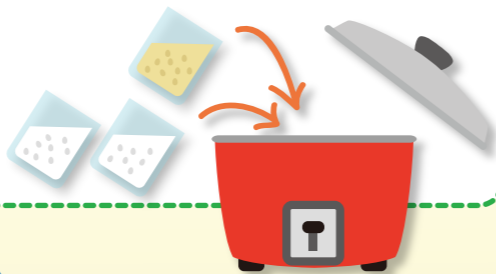
攝取足夠熱量與適當體能活動， 以維持健康體位

- 家長定時測量幼兒身高、體重，注意幼兒生長情形。
- 減少靜態性活動，如：看電視、玩電動、打電腦。增加體能活動，如：騎腳踏車、跑步。
- 幼兒飲食宜適量，避免過量及強迫餵食。



三餐應以全穀雜糧為主食

- 未精製全穀類含有更豐富的維生素、礦物質及膳食纖維。
- 三餐應以全穀雜糧為主食，如：糙米、全麥或雜糧等。



每天攝取 深色蔬菜及新鮮水果

- 蔬菜及水果是各種維生素、礦物質及膳食纖維的主要食物來源。
- 深色蔬菜較淺色蔬菜含有更豐富的營養素。
- 果汁不能代替水果，飲用果汁要適量。



選用加碘鹽及適量攝取含碘食物

- 注意標示，選用加碘鹽。
- 適量攝取含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物。

持續攝取高鈣食物的習慣

- 當攝取奶素及蛋奶素之幼兒，不再以母乳或嬰兒配方食品為主要食物後，由於乳品提供優質蛋白質、鈣及維生素，建議每天喝2杯牛奶或其他乳製品（如：原味或低糖優酪乳、起司），藉以促進幼兒骨骼的鈣化與成長。
- 攝取全素或純素、蛋素之幼兒，建議多攝取深綠色蔬菜、黃豆製品等高鈣食品。



減少攝取甜食及高油脂食物

- 油炸及甜食為高熱量食物，攝取過多易造成體重過重。
- 甜食攝取過多容易造成齲齒。

減少使用調味料及沾料

- 調味料及沾料通常含有較多的鹽、糖及油。一旦養成重口味習慣，容易增加往後罹患高血壓等慢性疾病的風險。

黃豆為優質蛋白質來源

- 黃豆及其製品含有豐富蛋白質。
- 符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。

喝白開水， 避免含糖及咖啡因的飲料

- 含糖飲料除糖以外其它營養成分較少，過量攝取容易肥胖。
- 含糖飲料攝取過多會讓幼兒養成喜歡甜食的習慣。



注意飲食衛生安全

- 飲食應注意清潔衛生，食物應適當儲存與烹調。避免食用發霉、腐敗與受污染的食物。
- 購買食品時應注意標示、外觀、來源及有效日期。