

# 幼兒一日 飲食建議量

全穀雜糧類  
1.5-3碗

蔬菜類  
2-3份

水果類  
2份

豆魚蛋肉類  
2-4份

乳品類  
2杯 (1杯240毫升)

油脂與  
堅果種子類  
4-5份

年齡(歲)	1-3		4-6				
	稍低	適度	男孩稍低	女孩稍低	男孩適度	女孩適度	
食物種類	活動量# 熱量(大卡)	1150	1350	1550	1400	1800	1650
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
豆魚蛋肉類(份)		2	3	3	3	4	3
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



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)



## 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於品健康福利捐支應

## 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、豆魚蛋肉類、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。

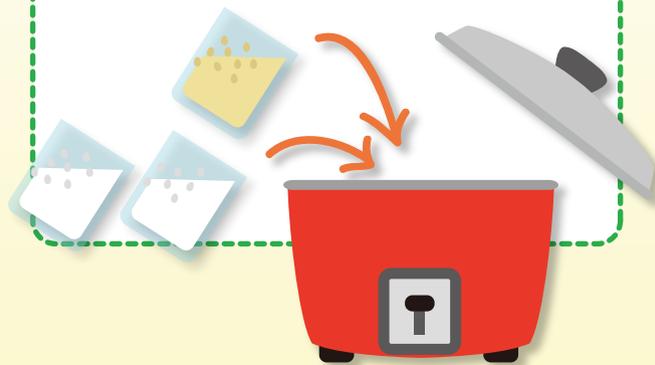


## 攝取足夠熱量與適當體能活動，以維持健康體位

- 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。

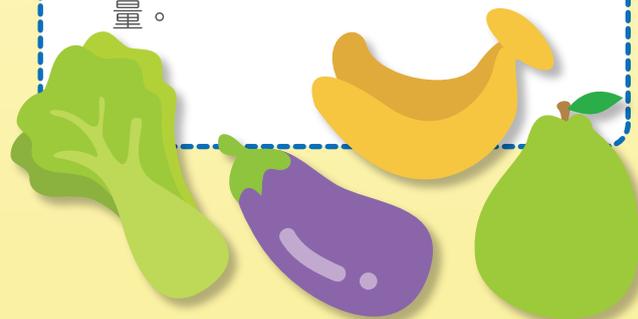
## 三餐應以全穀雜糧為主食

- 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。



## 持續攝取乳製品的習慣

- 牛奶是鈣質的良好食物來源，可以促進幼兒骨骼的鈣化與成長。
- 當孩子不再以母乳或嬰兒配方食品為主要食物後，每天還是都要喝2杯牛奶或其他乳製品（如：原味或低糖優酪乳、乳酪）。
- 二歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。



## 以黃豆及其製品取代部分的肉類

- 以植物性食物占大部分之飲食，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。
- 黃豆及其製品含有豐富蛋白質。

## 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。

## 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。

## 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。