### 3-6年。銀學學童第一·白·飲·食·建小議·量於



生『活》活》動》強氣度》	稍《低"		適产度类	
性別影	男》	女₃ᢆ	男 <sup>3</sup>	女♪
熱學量素(大學卡亞)	2050	1950	2350	2250
全 <sup>。</sup> 穀※ <b>雜¾糧³類¾(碗※)</b>	3	3	4	3.5
未ヘ精セ製ッ*(碗ネシ)	1	1	1.5	1.5
其≦他‡*(碗ፏ)	2	2	2.5	2
豆紊魚᠃蛋紊肉聚類剂(份尿)	6	6	6	6
乳點品計類為 (杯?)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜菜,類类(份長)	4	3	4	4
水學類然(份別)	3	3	4	3.5
油汞脂點與呕緊果系種菸子或為(份別)	6	5	6	6
油氣脂。類然(茶菜匙※)	5	4	5	5
堅≒果ৣ種௲子☆類淡(份長)	1	1	1	1

\*「未含精之製料」主含食作品質,如果糖素米型飯料、全食麥科食作品質、 燕椒麥科、 玉田米型、 蕃類薯多等效。 「其各他料」 指導白料米型飯料、 白米麵具條約、 白米麵料包料鹽料包料鹽料與物料。 這些部準分別全產部準換組成是「 未含精之製料」 更多好料。

#### 全氣穀※雜浆糧靠類約1碗等

### ( 碗\*為※一一般\*家‡用點飯÷碗\*、 重點量點為※可達食/重點量影)

- = 糙\*米亞飯等1碗等 或養雜學糧業飯等1碗等 或養米亞飯等1碗等
- = 熟來麵湯條影2碗等 或器 小臺米品稀品飯等2碗等 或器 燕壽麥景粥業2碗等
- = 米亞、大學麥昂、小量麥昂、 蕎麦麥昂、 燕哥麥昂、 麥昂粉昂、 麥昂片高 80公園克里
- = 中美型美芋 頭 4/5 個 (220公 克美) 或 小 養 蕃 薯 2 個 (220公 克美)
- = 玉=光-2又=2/3根\* (340公=克=) 或》 馬-鈴=2 薯=2個\* (360公=克=) = 全事麥=慢=頭=1又=1/3 個\*(120公=克=)或=全事麥=吐=司=2片=(120公=克=)

#### 豆灸魚中蛋外肉果類如1份与(重點過過一種食力的分類如1份与(重點過過一個1分子

- = 黄桑豆类 (20公養克養) 或灸 毛桑豆类 (50公養克養) 或灸 黑‹豆类 (25公養克養)
- = 無×糖ネ豆灸漿ネ1杯マ
- = 傳統第三線 [80公置克達] 或於 嫩之豆 (140公置克達) 或於 小流方 [5] 三次千年1又 (140公置克達)
- = 魚 (35公養克養) 或養 蝦素仁學 (50公養克養)
- = 牡ミ蠣ネ (65公ё克ネ) 或ネ 文ネ蛤ネ (160公ё克ネ) 或ネ 白ネ海ホ��ホ (100公ё克ネ)
- = 去命皮\*雞ª胸頭肉點 (30公園克圖) 或圖鴨下肉點、 豬幣小量里部肌゚肉點、 羊皮肉點 、 牛乳腱炎 (35公園克圖)
- = 雞=番=1個=

#### 乳型品 類 和不

#### 

- = 鮮素奶素、 保養久養乳素、 優素酪素乳素1杯(240毫氮升素)
- = 全新指数系粉系 4 湯素匙※ (30公差克系)
- = 低2脂\*奶\*粉5 3 湯葉匙\* (25公養克達)
- = 乳素酪素 (起空司4) 2 片素 (45公差克率)
- = 優森格 210 公 克

#### 蔬菜菜新類約1份5(1份5為《可養食/部等分5生產重整約第100公差克達)

- = 生《菜》沙科拉》(不》含品醬:料》) 100 公《克》
- = 煮炭熟系後於相關當點於四直率徑對15公園分別盤和碟單或區的單大於半點碗等
- = 收《縮譯率》較為高調的意蔬《茶》如《莧香茶》、 地》瓜《葉》等》, 煮炒熟《後》 約。占《半》碗。
- = 收ā縮ē率ē較責低性的ē蔬ā菜如ē芥ē蘭ē菜等、 青ź花ő菜等等2, 煮煮熟8 後5約電占約2/3碗6

### 水冬果多類於1份5 (1份5為於切貨塊多水冬果多約4大多半多碗3~1碗2)

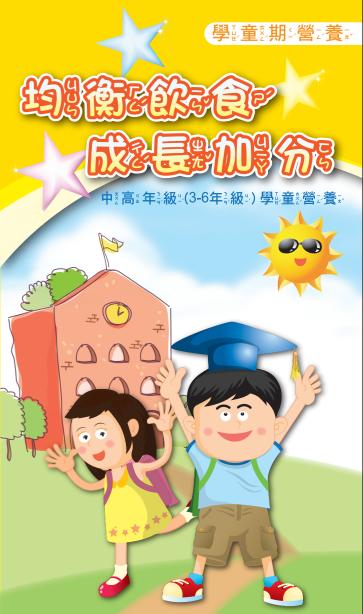
- = 可養食产重素量素估浆計等約4等次於4100公業克養 (80~120公業克養)
- = 香菜蕉菜 (大学) 半等根等70公室克季
- = 榴桑槤 45公 克

### 油求脂。與"堅,果系種养子"類約1份等

#### (重整量為為可發力重整量影

- = 芥菜花系油汞、沙菜拉菜油汞等产各系種类烹煮調象用品油汞1茶茶匙。(5公園克子)
- = 杏豆仁以果多、核G桃如仁以(7公麦克多)或G 開彩心以果多、南水瓜等子等、 葵表花等子等、黑瓜(白紫) 芝水麻等、腰苹果多(10公麦克多)或G 各类式产花等 生姜仁以(13公麦克多)或G 瓜类子等(15公麦克多)
- = 沙洋拉洋醬※2茶科匙※ (10公差克科) 或是蛋素黄品酱料茶料匙※ (8公差克科)

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



正土確認的整飲、食、與此生、活為習工價量, , 讓是我之們以大學家,都與長老高、高、!



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

## 

- ★零沒食べ、飲味料瓷、點瓷心豆吃。太瓷多餐了餐, 全飯穀菜、乳浆品瓷類卷、蔬菜菜類卷又豆吃。得餐 不多夠多嗎食?這些些品飲味食べ習工價餐,都沒 會餐使於人學變影得餐肥果胖素、營之養素素不不 均裝衡定。不必愛於活象動發與此不多吃。早點 餐業,也正一一樣素會餐影定響最健學康業和係成為 長業呢。!
- ★高紫年最級型的多女子里,如果基本最過多於四 注素意一個多人是體型型,而而有或不多好多的多 飲味食。習工慣影,就是會影有或營工養。與四發等 育四不多均其衡定的多問為題素。



# 怎些樣是吃了了新是學好於的是飲品食戶習工慣為?

1. 豐豆盛亞早亞餐園不知可亞少亞,**份**亞量量足區**夠**愛 精體神學好歷

早是餐家要家以一全食穀多雜學糧是類次為於主義, 搭次配於高級品景質率的家蛋蛋白家質率的蔬菜菜家 和多水浆果熟,避益免品太新甜品與四油家膩透, 就設會沒有家活品力性充養油物的家一一天實。



2. 在紫地紫當紫季點蔬菜果紫好髮, 新菜鮮菜營之養素 助紫成炎長紫

當《季點在影地》的《新聞鮮、蔬菜果《富氣含》 膳家食所繼聞維於,提為供養豐豆盛品的《維養生產素》、礦水物於質素,能及促物進品腸和道及蠕物 動物、幫助物數。們以健康和的《長數大學》。



3. 乳素品素優素先調 選取,

頭髮好髮壯點壯點牙▽健慢康園

乳浆品浆主浆要浆提乳供浆蛋浆 白浆質浆與心钙染質浆,可浆料浆 助浆骨浆骼浆與心牙浆齒疹的浆 健浆康浆成炎長素。



- 4. 豆类魚。蛋素肉果不是過紫量素, 慎思選及於材象 不是貧貴血品
- ★ 豆素魚、蛋素肉素類表是煮蛋素白素質素的需要定富家來源源,可要用於來源修養補源身素體質的需要素 構造組造織。每只日於飲食之要素符至合品建業 講查攝影取品量影,不必要素缺氧乏品也是不必要素 過業量影。
- ★ 女心生 2 進步入學青沒春發期 2 後家,會發因 5 為於 生 2 理 2 週數期 5 的數變象化 8 ,需 1 要求攝影取 3 富家含 8 鐵影的數食 2 物 x 。 例 2 如 8 : 海縣產 4 類 8 ( 文 2 始 8 、 章 \* 魚 4 、 蚵 8 仔 5 等 2 )、肝 8 臟器 x 紅 2 色 8 肉 8 類 8 , 但 8 不 2 要 2 超 8 過 8 每 8 日 8 建 8 議一量 8 。 可 8 以 3 多 8 吃 8 深 8 色 8 蔬菜菜 6 如 8 : 莧 5 菜 8 、 甜 8 购 8 豆 8 、 紅 8 鳳 5 菜 8 等 2 )
- 5. 少量喝量飲味料量多量喝量水料。 消量化學吸工收量 都是靠於它等

水系可多以一幫多助於食产物水消量化多、促多進品 腸炎胃炎蠕素動態,調整節造體系溫多、防泉止率便多 秘學、排資除炎廢物水等之。口愛渴愛的當時产候多, 白泉開業水系比等含物糖素飲味料多更多解造渴愛。

- ★零沒食。可愛甜意點等中菜常菜含等有氣隱;藏菜的愛脂。 肪炎、鹽、或屬糖菜,所以一儘等量業少素吃。
- ★養素成差閱閱讀整營室養素標量示率的整習型價質; 才素能多隨於時产注素意一自於己的整數或食产 習工價質。

## 孫於了象飲於食戶 1 環系要素 注影意→的象事戶

1. 刷ৡ牙⇒333

3餐。飯。後年,要於記 得是在於30分年鐘養內心 刷影牙子,每學次於剛等牙子 3分年鐘養以一上是,才能 能是維治護學口影腔等健裝 康業,並是且是擁是有定強之 壯素的影腸影響的道案。



2. 天,天,運,動沒

規制 建物 運物 動影 智型 慣影 要素 從影 小菜 養素 成多。 每次 天體 累物計學 至於 少學 6 0 分別鐘影 中豐等學 費物 力學 至於 費物力學 身份體學 活影 動影 , 增型加學體學 適於能多。

