1-2年級學童一日飲食建議量

你今天有沒有吃到六大類食物？
在空格裡寫出或畫出你今天吃到的食物，和爸爸媽媽一起檢查看看喔！

	早餐	中餐	晚餐	點心
全穀雜糧類				
乳品類				
豆類 蛋類				
蔬菜類				
水果類				
油脂與堅果種子類				
飲水量				

全素食的學童需要補充富含維生素 B_{12} 的食物，如紫菜、紅毛苔、強化維生素 B_{12} 的營養酵母等食物或服用維生素 B_{12} 補充劑。



六大類食物有什麼？

全穀雜糧類

全穀雜糧類(未精製)
糙米、飯、雜糧飯、全蕎麥、全麥大饅頭、全麥吐司、馬鈴薯、玉米

全穀雜糧類(其他)
白飯、稀飯、熟麵條

豆類、蛋類

黃豆、黑豆、毛豆、無糖豆漿、傳統豆腐、嫩豆腐、小方豆干、五香豆干、(濕)豆皮
雞蛋、鴨蛋、鵪鶉蛋

乳品類

鮮奶、保久乳、優酪乳、奶粉、乳酪(起司)、優格

蔬菜類

花椰菜、四季豆、菠菜、空心菜、甘薯葉、青江菜、高麗菜、大白菜、小白菜、竹筍、白蘿蔔、紅蘿蔔、苦瓜、冬瓜、絲瓜、小黃瓜、茄子

水果類

芭樂、奇異果、柑橘、葡萄、香蕉、梨子、柚子、鳳梨、木瓜、西瓜

油脂與堅果種子類

油脂類
黃豆沙拉油、花生油、葵花油、橄欖油、芥花油

堅果種子類
杏仁果、開心果、核桃仁、瓜子、腰果、黑芝麻、花生仁

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

素食學童期營養

健康飲食 頭好壯壯

低年級(1-2年級)學童營養

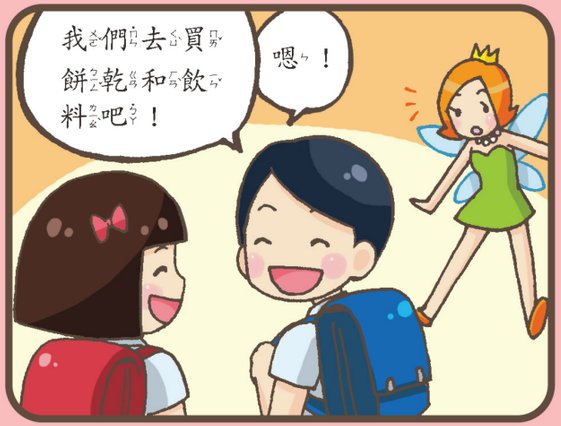


每一種食物中都有重要的營養吃吃看，才會發現更多好吃又健康的食物啦！

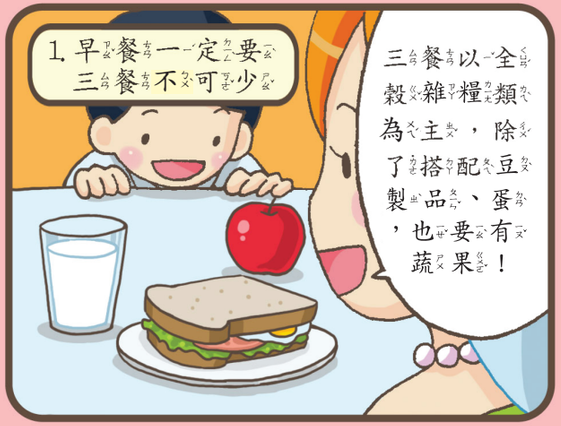
守護健康
衛生福利部
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告

















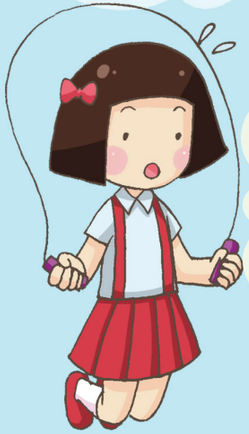




刷牙333

1. 3餐飯後刷牙
2. 記得在30分鐘內刷牙
3. 每次至少刷3分鐘以上





天天運動

從小要養成運動習慣，
每天至少運動60分鐘！

常常洗手保健康

