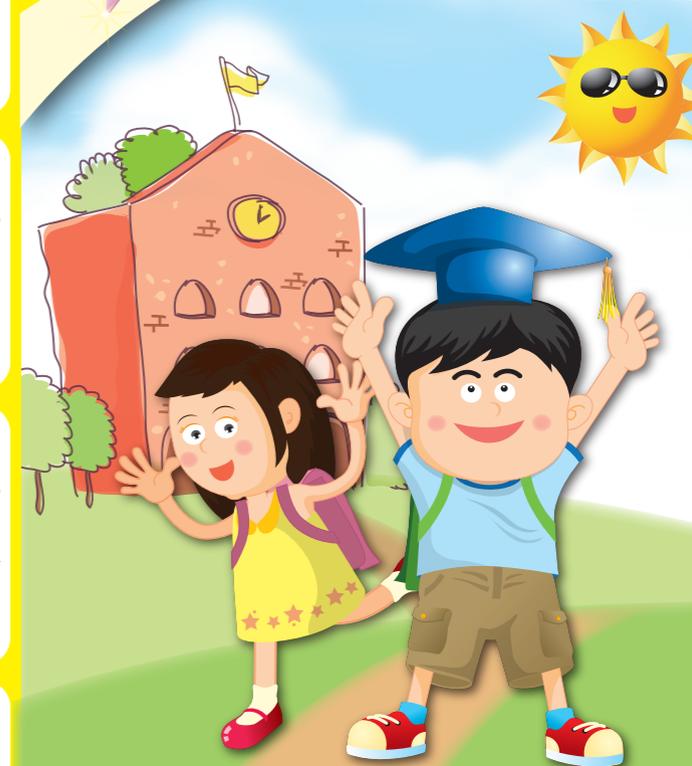


均衡飲食 成長加分

中高年級(3-6年級)學童營養



正確的飲食與生活習慣，讓我們大家都長高高！



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4/5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

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

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

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)

3-6年級學童 一日飲食建議量



年齡(歲)		9-12			
生活活動強度		稍低		適度	
性別		男孩	女孩	男孩	女孩
熱量(大卡)		2050	1950	2350	2250
全穀雜糧類(碗)		3	3	4	3.5
未精製*	(碗)	1	1	1.5	1.5
其他*	(碗)	2	2	2.5	2
全素	豆類(份)	7.5	7.5	7.5	7.5
蛋素	豆類(份)	6.5	6.5	6.5	6.5
	蛋類(份)	1	1	1	1
奶素	豆類(份)	6	6	6	6
	乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
蛋奶素	豆類(份)	5	5	5	5
	蛋類(份)	1	1	1	1
	乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(份)		4	3	4	4
水果類(份)		3	3	4	3.5
油脂與堅果種子類(份)		6	5	6	6
	油脂類(茶匙)	5	4	5	5
	堅果種子類(份)	1	1	1	1

*「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。

學童期的飲食和營養問題

★零食、飲料、點心吃太多了，全穀、乳品類/其他高鈣食物、蔬菜類又吃得不夠嗎？這些飲食習慣，都會使人變得肥胖、營養素不均衡。不愛活動與不吃早餐，也一樣會影響健康和成長呢！

★高年級的女生，如果太過於注意個人體型，而有不好的飲食習慣，就會有營養與發育不均衡的問題。



怎樣吃，才是好的飲食習慣？

1. 豐盛早餐不可少，份量足夠精神好

早餐要以全穀雜糧類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩，就會有活力充沛的一天。



2. 在地當季蔬果好，新鮮營養助成長

當季在地的新鮮蔬果富含膳食纖維，提供豐富的維生素、礦物質，能促進腸道蠕動、幫助我們健康的長大。



3. 選擇高鈣食物，鈣質與適量蛋白質可幫助骨骼與牙齒健康成長

吃奶素及蛋奶素的小朋友，乳品是鈣質與蛋白質的良好食物來源，每天可以喝2杯奶或其他乳品（如：原味或低糖優酪乳、起司）。

吃全素或純素、蛋素的小朋友，可以選擇多吃其他含鈣質豐富的食物：高鈣豆製品（傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等）、高鈣深綠色蔬菜（芥蘭菜、莧菜、蕃薯葉）。

4. 豆蛋不過量，慎選食材不貧血

★黃豆製品及蛋類是蛋白質的豐富來源，可用來修補身體的建構組織。每日飲食要符合建議攝取量，不要缺乏也不要過量。

★女生進入青春期後，會因為生理週期的變化，需要攝取富含鐵的食物。例如：黃豆製品（如：豆腐、豆干）、深色蔬菜（如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。

5. 少喝飲料多喝水，消化吸收都靠它

水可以幫助食物消化、促進腸胃蠕動，調節體溫、防止便秘、排除廢物等。口渴的時候，白開水比含糖飲料更解渴。

6. 高油零食儘量少吃，營養標示不忽視

★零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以儘量少吃。

★養成閱讀營養標示的習慣；才能隨時注意自己的飲食習慣。

7. 吃全素的小朋友需要注意攝取足量維生素B12

★記得補充富含維生素B12的食物，例如紫菜、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。

除了飲食，還要注意的事

1. 刷牙333

3餐飯後，要記得在30分鐘內刷牙，每次刷牙3分鐘以上，才能維護口腔健康，並且擁有一強壯的腸胃道。



2. 天天運動

規律運動習慣要從小養成。每天累計至少60分鐘中等費力至費力身體活動，增加體適能。

