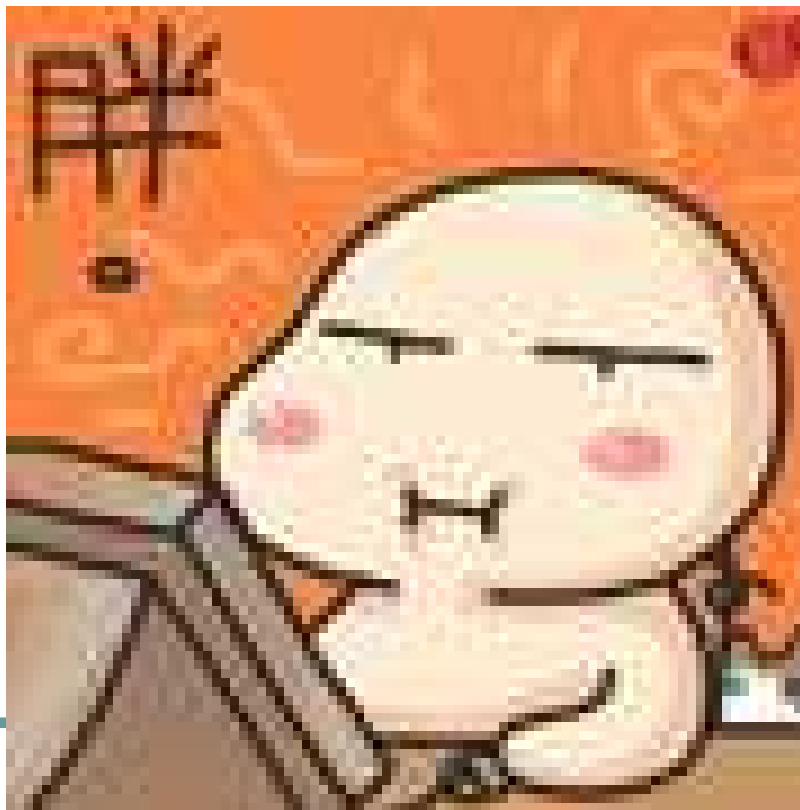


均衡飲食

大有國小 營養師
游靜汶

熱量攝取 > 熱量消耗

體重增加



熱量攝取 < 熱量消耗

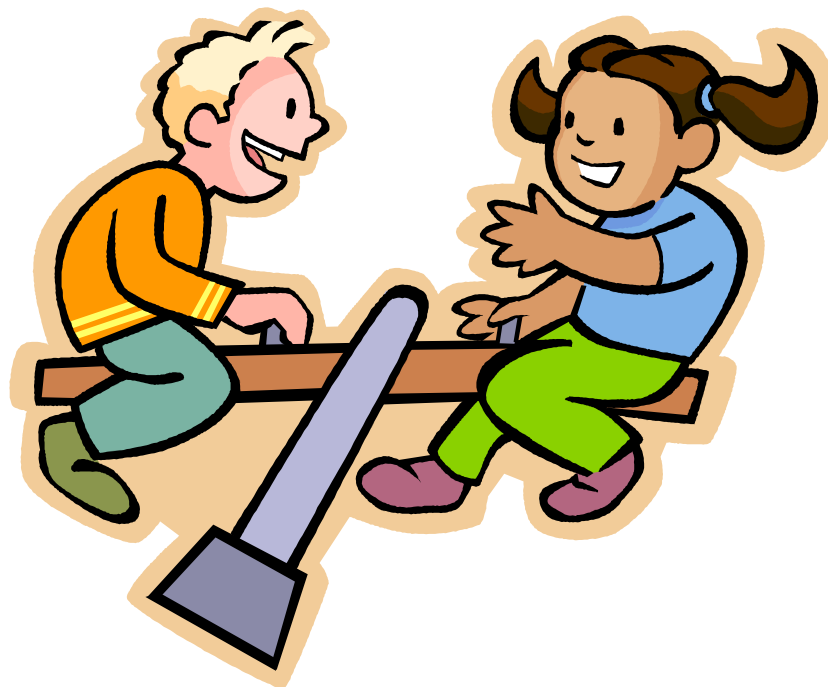
體重減輕



均衡飲食

熱量攝取 = 熱量消耗

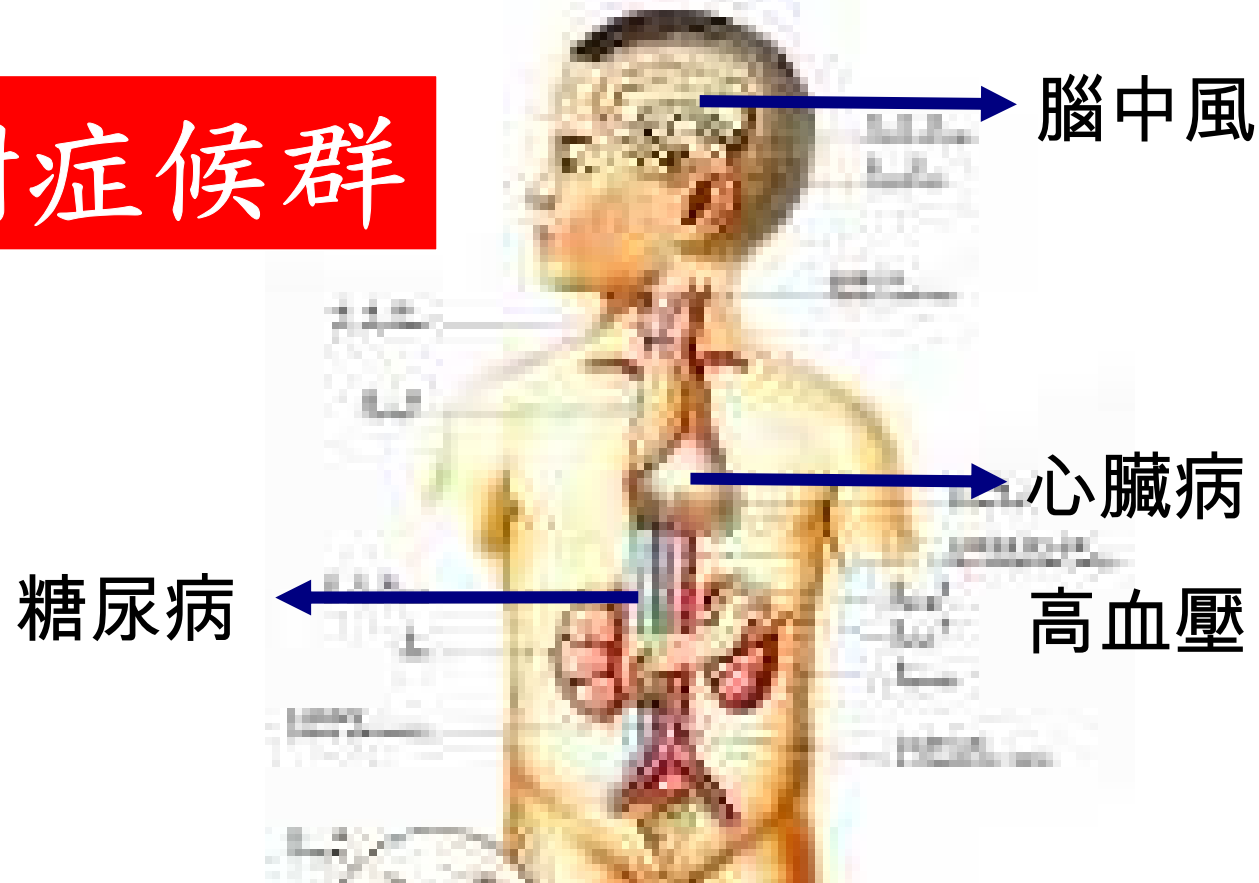
體重不變



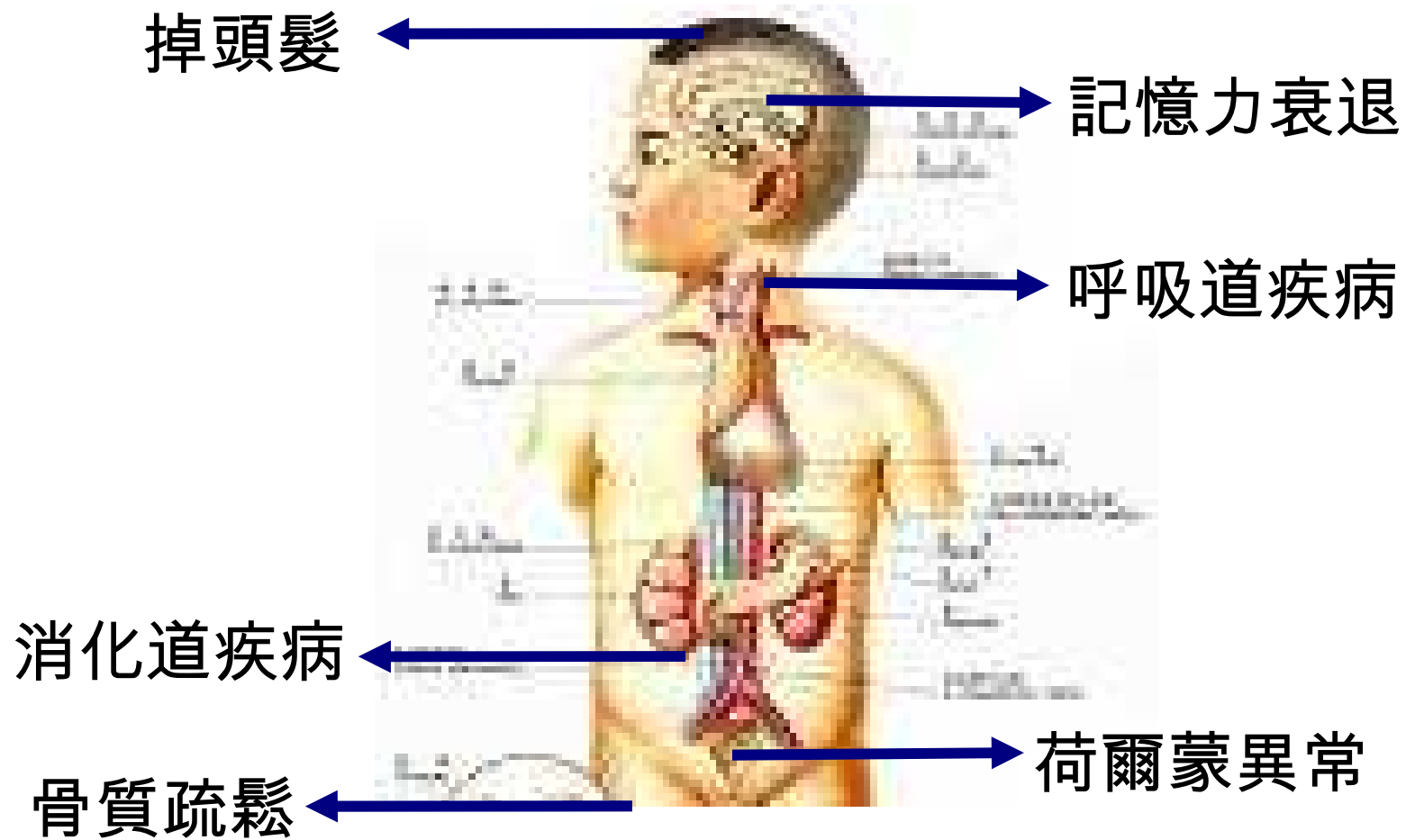
均衡飲食

體重過重產生的疾病

代謝症候群



體重過輕產生的疾病



健康飲食

- 健康的飲食能
減少飲食不當引起的疾病

均衡飲食

- 小學生-生長發育期
- 飲食均衡-均衡飲食
- 食物六大類，每天都要有
- 認識六大類食物

六大類食物

1. 全穀根莖類
2. 蔬菜類
3. 水果類
4. 低脂奶類
5. 豆魚肉蛋類
6. 油脂與堅果種子類

全穀根莖類-人類最自然而適合的主食類

- 優點：人體最沒有負擔，也是最經濟的熱量來源。
- 營養價值：豐富的醣類及一些植物性蛋白質，未精緻的全穀類更是維生素B群的良好來源。
- 舉例：飯、麵、麥片、玉米；蕃薯、芋頭等根莖類：其製品如麵包、全麥吐司、全麥饅頭。
- 缺乏症：沒有體力、易疲倦，或是因沒吃飽而攝取太多肉類，吃下過多脂肪與蛋白質。

全穀根莖類

主要營養：醣類、澱粉、維生素B群、膳食纖維等。

食物來源：米飯、麵條、馬鈴薯、地瓜、南瓜等。

一天2~3碗



均衡飲食

蔬菜類-不妨多吃點，隨時做好體內環保

- 優點：預防便秘，降低罹患痔瘡、大腸癌的機率，延緩老化，青春永駐！
- 營養價值：豐富纖維、維生素、礦物質和多種抗氧化物質。
- 舉例各種深綠色蔬菜、白色蔬菜、黃色紫色蔬菜如蕃茄、茄子和瓜類、筍類等。
- 缺乏症易便秘、腸道病變、癌症；抵抗力差；貧血。

蔬菜類

主要營養：維生素A、C、葉酸、鎂、鉀、鈣、膳食纖維。



一天2~3碟蔬菜
(一小碟=半碗)



水果類-青春活力水噹噹！

- 優點：維持細胞健康、代謝正常、增強抵抗力。
- 營養價值：豐富纖維、維生素、礦物質和抗氧化物質。
- 舉例：芭樂、柳丁、柑橘、香蕉、木瓜、芒果、小番茄、柚子等。
- 缺乏症：皮膚乾燥、身體傷口不易復原；抵抗力差；腸道疾病。

水果類

主要營養：醣類、多種維生素、礦物質及膳食纖維。



一天2份水果

(一份=拳頭大

=手抓一把

=切好裝半碗)



豆魚肉蛋類要注意！別大口的一塊接一塊叻！

- 優點：建構身體組織，維持正常新陳代謝，增強免疫力。
- 營養價值：優質蛋白質、維生素B群、礦物質。
- 舉例：海鮮、家禽、各式肉類及其製品、蛋、豆類及其製品。
- 吃太多→飽和脂肪、膽固醇過高、肥胖、增加腎臟、心血管負擔。

豆魚肉蛋類

主要營養：蛋白質、脂肪、鈣質、維生素D、維生素B6、鐵等。

食物來源：雞蛋、豆腐、豬肉、魚肉、牛肉、肝臟等。

一天2~3份

(一份=手心大)



低脂奶類-適量攝取，才是聰明之道

- 優點：保持骨頭、牙齒健康堅固，儲存骨本，有效預防骨質疏鬆症、骨折。
- 營養價值：豐富鈣質和維生素B2、D。
- 舉例：鮮奶、保久乳、奶粉、優酪乳、起司等。
- 缺乏：症骨本不足、骨質疏鬆症、骨折。

低脂奶類

主要營養：蛋白質、鈣質、醣類、脂肪。
食物來源：牛奶、起司、優酪乳等。

每天攝取1~2杯牛奶



油脂與堅果種子類-少油

- 包含沙拉油、橄欖油、沙拉醬、瓜子、花生、開心果等
- 提供必需脂肪酸，協助脂溶性維生素吸收、維持正常生理代謝。

油脂類與堅果種子類



主要營養：脂肪、維生素E等。
食物來源：烹調用橄欖油、沙拉油等。
堅果類，如花生、腰果、
開心果等。

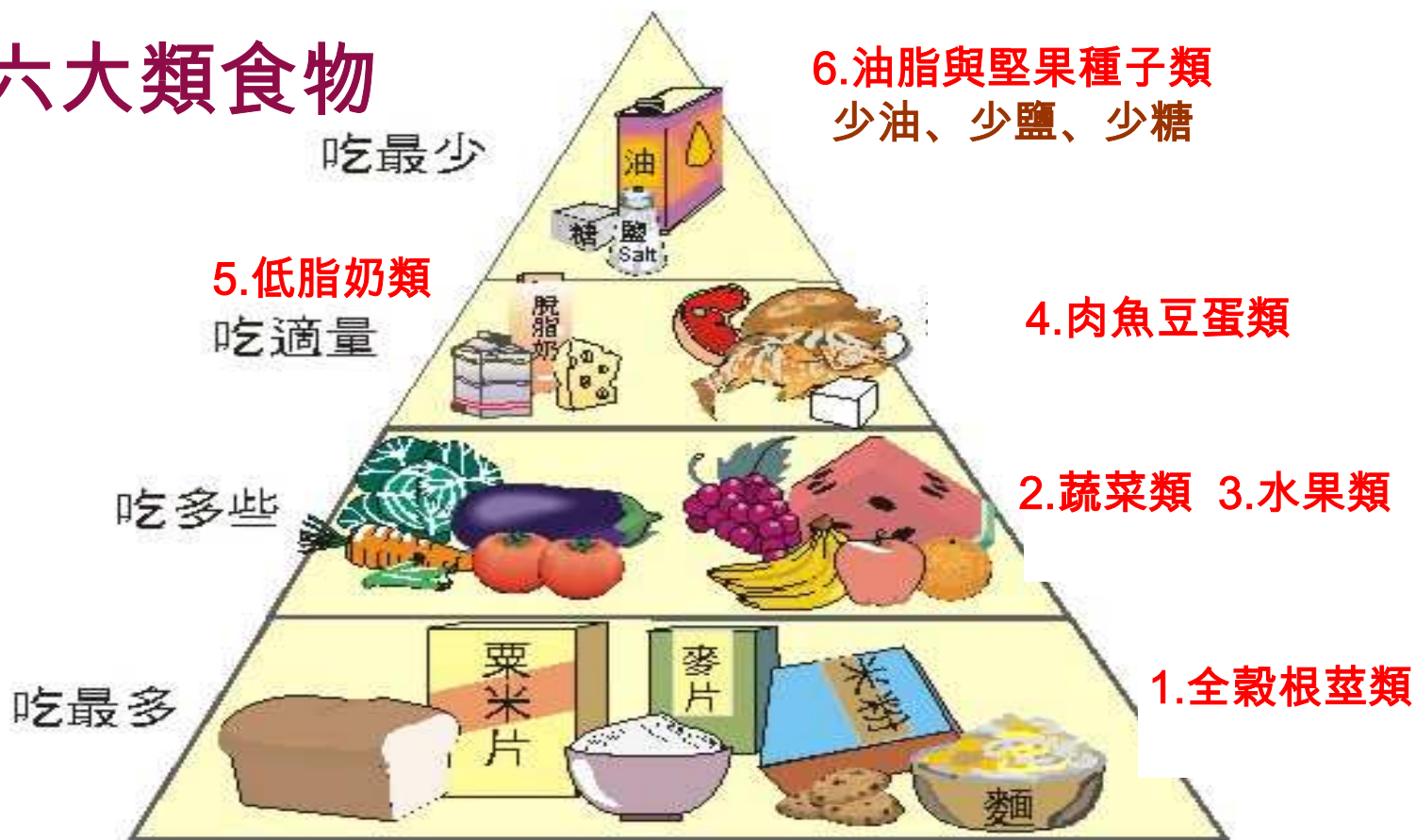


健康飲食

- 六大類食物 每天都要有
- 黃金比例321
- 吃食物 少吃食品
- 飲食/飲料停看聽

均衡飲食

● 六大類食物



(每天應喝6至8杯流質飲品，包括開水、清茶和湯)

健康飲食金字塔

均衡飲食

健康飲食

- 六大類食物 每天都要有
- **黃金比例321**
- 吃食物 少吃食品
- 飲食/飲料停看聽

黃金比例

3:2:1

3

有沒有吃最多的
五穀根莖類？

2

脆脆的
的蔬菜類，愈
吃愈好吃嚟！

1

蛋豆魚肉類，
剛剛好就好！



健康飲食

- 六大類食物 每天都要有
- 黃金比例321
- 吃食物 少吃食品
- 飲食/飲料停看聽

吃食物 少吃食品

- 食物：大地生產出來的食物，如各種新鮮的青菜、水果、海藻類、五穀類、豆類、堅果類、魚類和肉類。
- 食品：含有人工添加物的，包括香腸、臘肉、火腿、熱狗，醃燻、冷凍、罐頭食品。各種誘人的麵包、甜點、糖果、餅乾、蜜餞、合成飲料



健康飲食

- 六大類食物 每天都要有
- 黃金比例321
- 吃食物 少吃食品
- 飲食/飲料停看聽

選對食物健康加分

- 「飲食/飲料號誌燈」
 - 依據食物的熱量和營養素含量
 - 紅燈停、綠燈行、黃燈停看聽

飲食/飲料看燈行



綠燈走、紅燈停、黃燈想一想

- ★綠燈：新鮮、自然、不加油糖的食物。
- ★黃燈：精緻、加工、加少量油糖的食物。
- ★紅燈：精緻、加工、高油、高糖的食物。



認識「飲食號誌燈」

- 「綠燈可食」
 - 含豐富營養素，可促進健康，多是新鮮、天然、原味的食品，適合天天選用。
 - 例如：五穀飯、全麥吐司、低脂奶、瘦肉。



認識「飲食號誌燈」

● 「黃燈淺嚐」

- 雖含豐富營養素，但其熱量或鹽份過高，僅適合偶而選用。
- 例如：炒飯、滷肉飯、蘿蔔糕、調味奶、動物內臟。



認識「飲食號誌燈」

● 「紅燈忌口」

- 只提供熱量，所含營養素很少，通常為高油、糖，或是調味、加工較複雜的食物，建議儘量減少攝取量及頻率。
- 例如：泡麵、奶油蛋糕、炸雞、肥肉、糖果、汽水



認識「飲料號誌燈」

- 「綠燈飲料」--可以天天飲用
例如：白開水、
100%鮮乳、
無/低糖優酪乳、
無/低糖豆漿、
鮮榨果汁



認識「飲料號誌燈」

- 「黃燈淺嚐」--偶爾飲用 (每週不超過三次)

例如：100% (蔬)果汁、
含糖豆漿、
調味乳、
運動飲料



認識「飲料號誌燈」

- 「紅燈忌口」--少飲用 (每週不超過一次)

例如：碳酸飲料、
乳酸飲料、
纖維飲料、
豆奶飲料、
各式茶飲料、
咖啡



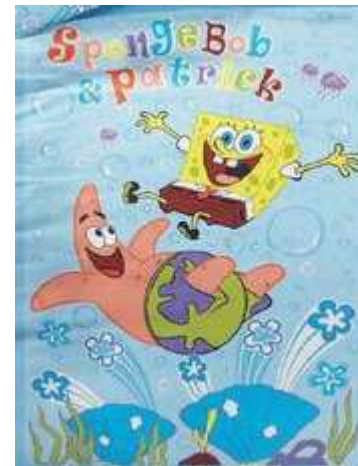
健康飲食-review

- 六大類食物 每天都要有
- 黃金比例321
- 吃食物 少吃食品
- 飲食/飲料停看聽



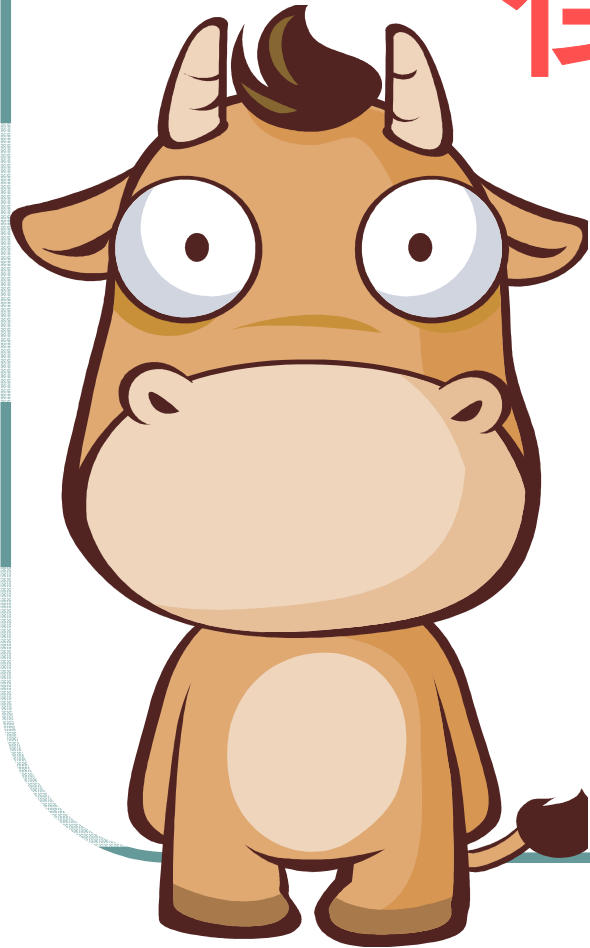
飲食指南

1. 維持理想體重
2. 均衡攝食各類食物
3. 三餐以五穀為主食
4. 盡量選用高纖維的食物
5. 飲食少油、少鹽、少糖
6. 多攝取鈣質豐富的食物
7. 多喝白開水
8. 不可以喝酒!!



有獎

徵答



均衡飲食

下列飲品是紅綠黃燈？

1

鮮乳



2

乳酸飲料



下列飲品是紅綠黃燈？

3 運動飲料



鋁箔包375ml

4 調味乳



下列食品是紅綠黃燈？

5 去皮水煮雞腿



6 香香鹽酥雞



下列食品是紅綠黃燈？

7 脆皮炸薯條



8 生菜沙拉



黃金比例321

- 黃金比例3? 2? 1?



謝謝大家聆聽~~ 你們真棒~~

