

飲食紅綠燈— 多吃真食物 地球我保護

大有國小
游靜汶 營養師



3-6年級學童一日飲食建議量



You are what you eat

Unhealthy Choices



Healthy Choices



你遇到紅綠燈的反應是什麼呀？



紅燈停、綠燈行



飲食紅綠燈

紅燈
每週1次

黃燈每
週2-3次

綠燈
天天可用



飲食號誌燈

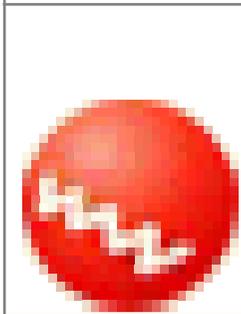
將食物依據其熱量及營養成分，
加以分類，提供選擇食物之參考



綠燈可食：含豐富營養素，熱量較低，多是新鮮、天然、原味的食品，適合天天選用。



黃燈淺嚐：雖含豐富營養素，但其熱量或油、糖稍高，僅適合偶爾選用。



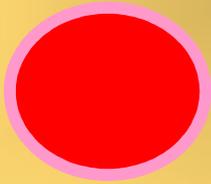
紅燈避口：只提供熱量，所含營養素很少，通常為高油、糖，或是調味、加工較複雜的食物，建議儘量減少攝取量及頻率。

烹調也要看燈行

可多多使用	要謹慎使用	盡量少使用
<ul style="list-style-type: none">• 蒸• 涮• 燙、滷• 烘、烤• 燒、悶• 拌	<ul style="list-style-type: none">• 炒• 爆• 煎• 燴• 蜜汁• 糖醋	<ul style="list-style-type: none">• 炸• 酥• 三杯 



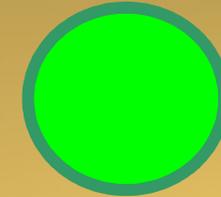
低脂奶類



- ✗ 奶昔
- ✗ 冰淇淋
- ✗ 稀釋乳酸飲料
(比菲多等)



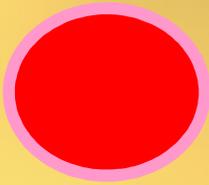
- 全脂奶
- 調味奶
- 優酪乳
- 乳酪 (起司)



- ✓ 脫脂奶
- ✓ 低脂奶
- ✓ 低糖優酪乳



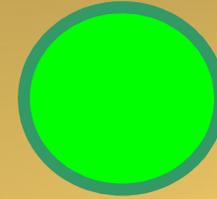
全穀根莖類



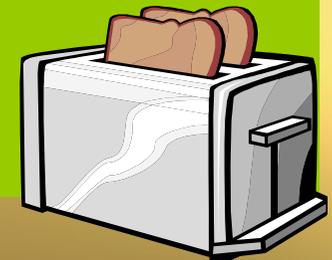
鮮奶油蛋糕
甜甜圈
油條
泡麵
炸薯條
洋芋片



炒飯
滷肉飯
蛋餅
雞蛋糕
波蘿麵包
漢堡
披薩
煎蘿蔔糕



白飯
麥片、薏仁、燕麥
五穀雜糧飯
玉米脆片/無糖或低糖
饅頭
銀絲捲
烤馬鈴薯
蒸蘿蔔糕
水煮玉米



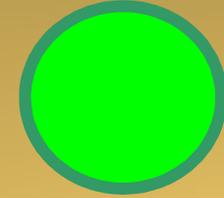
蔬 菜 類



✗炸蔬菜
✗油炸乾燥蔬菜片
✗油漬筍絲罐頭



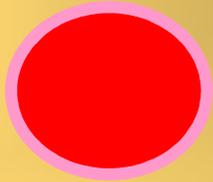
◆大量油炒青菜
◆乾扁蔬菜
◆非油炸乾燥蔬菜片



✓各種水煮
✓涼拌新鮮蔬菜
✓少量油炒青菜



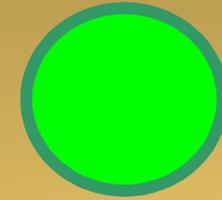
水果類



- ✗ 水果罐頭
- ✗ 稀釋果汁飲料
- ✗ 蜜餞
- ✗ 油炸乾燥水果片
(乾燥香蕉片...)



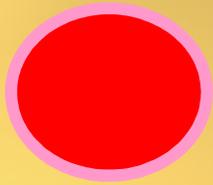
- 100 % 純果汁
(未加糖)
- 水果乾
(葡萄乾、蔓越莓乾)



各種新鮮水果



豆、魚、肉、蛋類



臭豆腐

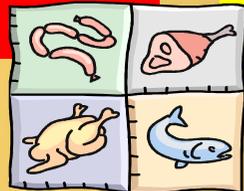
油漬魚罐頭

肥肉、三層肉

蹄膀、豬皮、雞皮

香腸、熱狗

炸雞、鹽酥雞



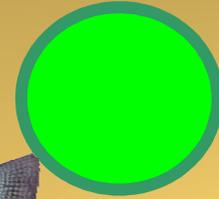
鹹蛋、皮蛋

甜豆花、甜豆漿

魚鬆

內臟類

雞翅膀



蒸蛋、滷蛋

豆腐、低糖豆花

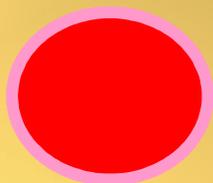
魚肉(背部)

牛、羊、豬瘦肉

去皮家禽肉



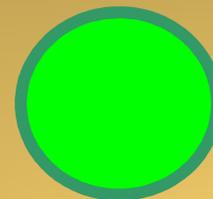
油脂與堅果種子類



沙拉醬
瑪琪琳
奶油
花生醬
各式油炸製品



腰果
花生
杏仁
開心果
瓜子
葵瓜子
南瓜子
核桃



適量



點心、飲品

糖果、巧克力、冰棒、甜筒、聖代、
酥皮點心、小西點、鳳梨酥、太陽餅
各式汽水、可樂、果汁汽水、沙士、



可可、運動飲料各式加糖飲料、水果水、稀釋果汁



少糖果凍、仙草、愛玉、粉圓、白木耳、蒟蒻、

無/低糖紅豆湯

不加糖飲料

白開水、礦泉水



多喝水沒事 沒事多喝水

- 水佔人體體重的60~70%
所以一個50公斤的小朋友 體內有30公斤水
- 一天要喝8杯水 (約2000c.c)



多喝水的好處多多

- 可以清除廢物及促進新陳代謝
- 平衡體溫
- 潤滑關節及滋潤細胞
- 促進腸胃蠕動預防便秘



Yummy 紅綠燈

想知道
如何吃得
Yummy
又健康嗎?



綠燈

含有多種人體必需營養素，可促進身體健康的食物，必需每天選用。



黃燈

含有豐富營養素的食物，但糖、油脂或份量過高，必需限量的食物。



紅燈

只提供熱量、糖、油脂和鹽份，營養素含量很少的食物，建議最好不要食用。



鮮奶

果汁

蔬菜

薯條

布丁

豆腐

蛋類

鮮蝦

花生

鮮魚

鹹蛋

微糖綠茶

汽水

水果

冰品

比薩

牛排

泡麵

漢堡

改變飲食小撇步



1年體重減
少7公斤



改變飲食小撇步



1年體重減
少**10**公斤

改變飲食小撇步



1年體重減
少**13**公斤



改變飲食小撇步



1年體重減少

11公斤



有獎徵答



幸運蔬果
牌翻翻樂



幸運蔬果牌翻翻樂



A cartoon illustration of a boy and a girl holding a large yellow sign. The boy is on the left, wearing a green jacket and blue pants. The girl is on the right, wearing a red jacket and yellow pants. The sign is yellow with black text. The background is light green with rounded corners.

六大類食物中，豆
魚肉蛋類主要提供
的營養素是脂肪。

○還是X

X：豆蛋魚肉類
主要營養素是蛋白質



油、鹽及糖類可多
食用，是增加熱量
的來源。

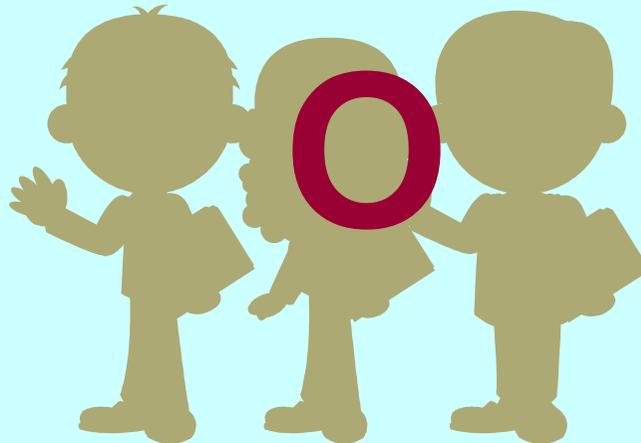
○還是X

X：油鹽糖類應該
少量食用



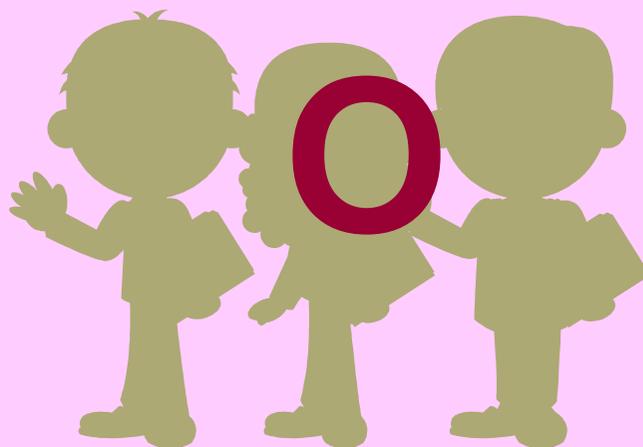
紅燈食物只提供熱量、糖、油脂及鹽份，其所必需的營養素含量很少，如炸雞、巧克力、蛋糕等。

○還是X



天天食用綠燈食物，
如天然蔬果，可避
免發生代謝症候群
的發生。

○還是X



A cartoon illustration of a boy and a girl holding a sign. The boy is on the left, wearing a green jacket and blue pants. The girl is on the right, wearing a red jacket and yellow pants. They are both smiling and holding a large yellow sign with black text. The background is a light pink rounded rectangle.

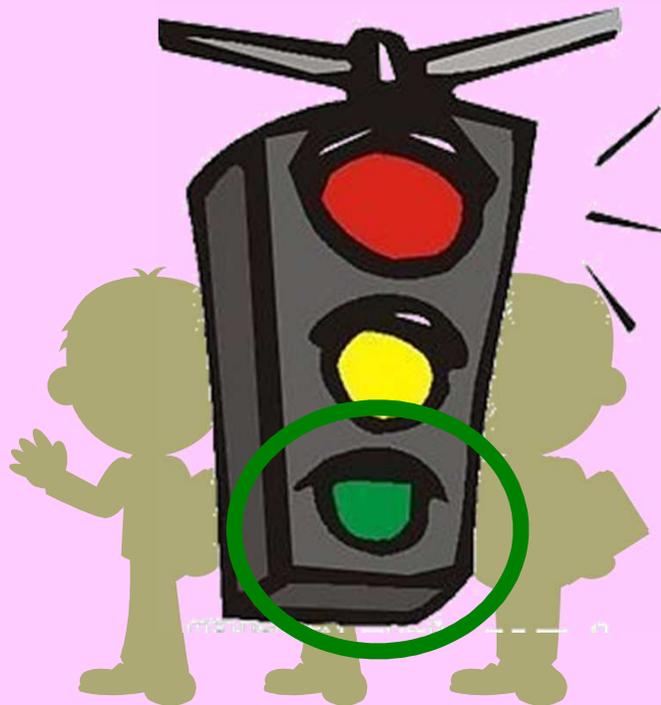
只要是蔬果類，不用考慮其烹調或製作方式，均屬綠燈食物。

○還是X

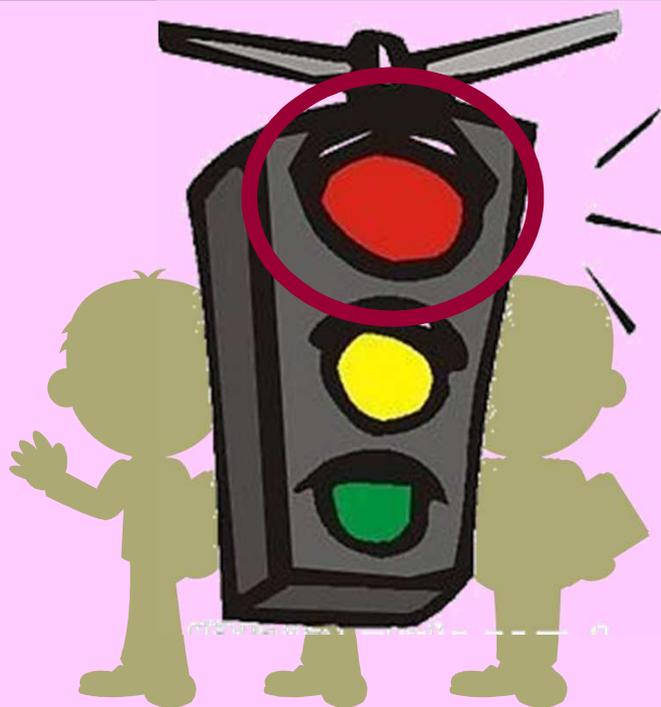
X：綠燈食物若經過高油炸或過度加工，就不夠健康了，例如炸蔬菜



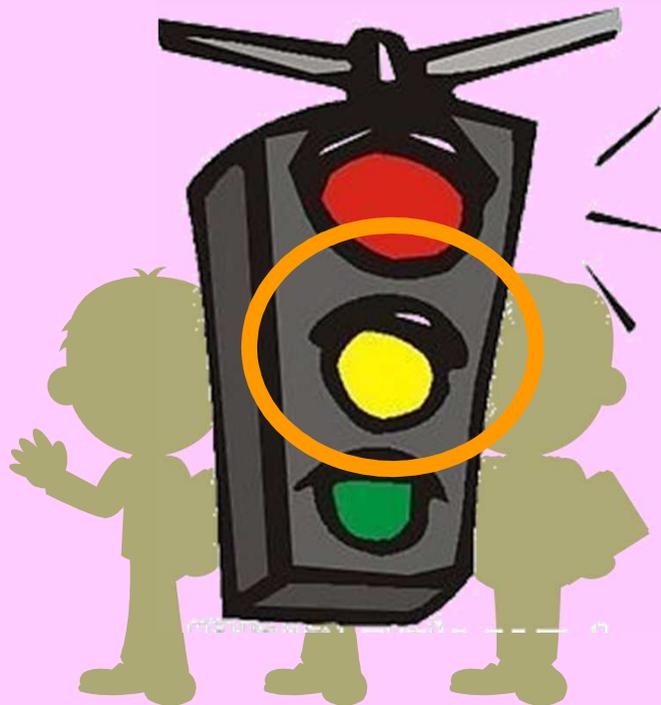
五穀雜糧飯是屬於
哪一個燈號？



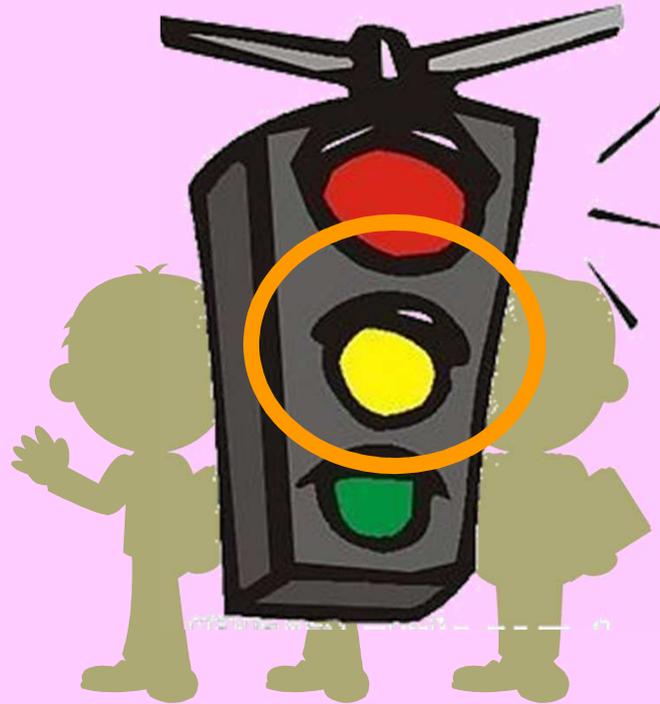
炸蔬菜是屬於哪一個燈號？



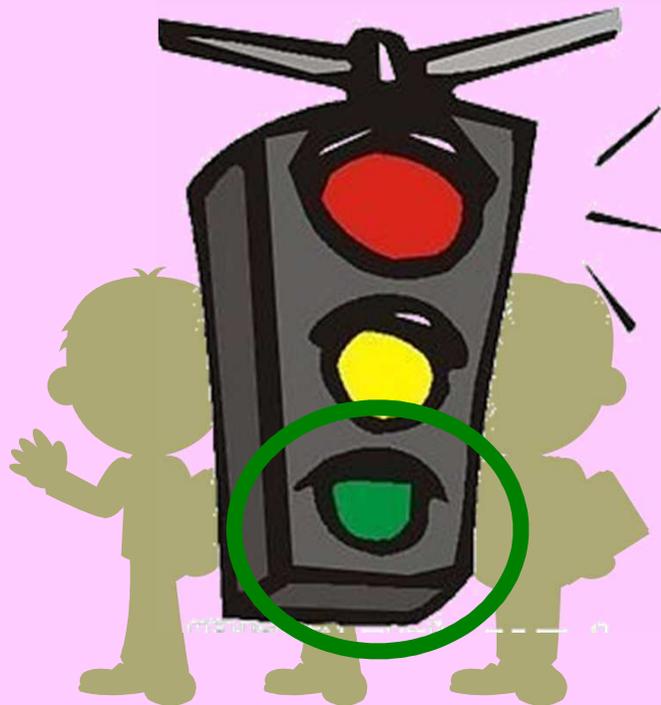
100%純果汁(未加糖)是屬於哪一個燈號?



腰果、開心果是屬於哪一個燈號？



蒸蛋是屬於哪一個
燈號？



飲食看燈行，活力加把勁！

活力從均衡飲食開始

Thank you



聰明選擇、少胖多少！

如果你每天都有一次...

多獲得的熱量(公克)

一年後可能增加的體重(公斤)

選擇奶茶(500c.c)而不是白開水	275	13
選擇薯條(150克)而不是烤馬鈴薯	220	10
選擇滷肉飯(250克)而不是白飯	220	10
選擇牛角麵包(100克)而不是饅頭	245	11.6
選擇甜甜圈(70克)而不是土司(50克)	135	7
選擇炸雞(250克)而不是烤雞(200克)	143	7
選擇炸香菇片(28克)而不是燙香菇(100克)	90	4
選擇炸香蕉片(28克)而不是新鮮香蕉(95克)	80	4
選擇調味奶(240克)而不是脫脂奶(240克)	45	2
選擇全脂奶(240克)而不是脫脂奶(240克)	70	3.5
選擇低脂奶(240克)而不是脫脂奶(240克)	30	1.5