

我的健康餐盤

肚子吃飽了，營養也攝取足夠了嗎？算一算，今天六大類食物各吃多少份量？挑食不好，但是挑對食物種類來吃卻很重要。每天均衡飲食，攝取足夠的營養，身體才能夠健康成長。

學校的營養午餐，一份熱量約700大卡，國民健康署建議3-6年級學生每天熱量攝取在1950~2350大卡之間，打菜的時候不挑食，營養才會均衡喔！

乳品類

每天早晚一杯奶



每天飲用1~2杯乳品，就是最容易攝取鈣質的方法。如果不喝乳品，也可以選擇吃高鈣食物補鈣喔！



水果類

每餐水果拳頭大

含有維生素、礦物質及膳食纖維等，能增強免疫力、促進新陳代謝，也可以幫助便便過程更順利！

礦物質
膳食纖維
維生素



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

飲食中蛋白質的主要來源，攝取優先排序是：豆>魚>蛋>肉。豆類中的黃豆與其製品，是素食者重要的蛋白質來源。



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

富含澱粉的作物，常作為餐點中的主食，包括①穀類（玉米、稻米、小麥）、②根莖類（地瓜、馬鈴薯）③果實及種子類（荳角、南瓜），每餐最好要吃1/3的未精製全穀雜糧。



蔬菜類

菜比水果多一點



擁有豐富維生素、礦物質、膳食纖維與植化素。膳食纖維使人有飽足感、維持腸道通順；植化素，像是花青素、茄紅素等，不同的植化素提供人體不同的保護作用，如：提高細胞抗氧化力、免疫力。

堅果種子類

堅果種子一茶匙



擁有豐富的不飽和脂肪酸與各種營養素，包含胺基酸、維生素B群、E及多種微量元素，每天三茶匙，維持身體正常運作。一天建議攝取約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒。

六大營養素

熱量型營養素 就像身體的電池，提供每日所需熱量

碳水化合物



澱粉是最常見的碳水化合物，又稱醣類，常作為主食，如：玉米、稻米、小麥。

蛋白質



能讓你長高、長壯，是因為肌肉、骨骼、皮膚都需要靠蛋白質來製造跟修補，它也能調節生理機能，減少生病的機會。

脂質



幫助身體吸收脂溶性的營養素，如：類胡蘿蔔素及維生素A、D、E、K，也能形成體脂肪，適量的體脂肪可以保護重要器官。

非熱量型營養素 維持身體機能運作的小幫手

維生素



又稱維他命，包含維生素A、D、E、K、B群、C。

礦物質



種類非常多，不同的礦物質，像鈣、磷、碘、鐵等對身體也有不同的功用。

水



身體有60-70%由水分組成，所有的運作機制都少不了水的幫忙。比如說調節體溫、養分運輸及新陳代謝等。



媽媽說，吃胖一點沒關係
以後長高就會瘦下來？

你喜歡吃炸雞、炸薯條或喝含糖飲料嗎？小心吃太多，身體變圓滾滾喔！小時候過重，不但會讓脂肪細胞增生，養成易胖體質，更會讓身體提前進入青春期，縮短讓身體長高的時間。如果想要長得更高、體型更勻稱，一定要三餐均衡飲食，減少高熱量、低營養食物的攝取，並搭配充足的運動和睡眠喔！

多運動 每天運動1小時，讓身體健康又強壯

