

均衡的營養

李佩玲

小朋友都知道擁有健康的身體是一件很重要的事，但是怎麼做才能使身體健康呢？一個人除了承襲先天的良好條件外，後天的保養及鍛鍊更為重要。首先，我們要有健康正確的飲食，因為食物的攝取直接影響著我們每一個人的身體，如果我們每天飲食都很均衡，六大類食物分配的剛剛好而不隨便挑食，那麼“健康”就會向你我靠近成為我們的好朋友，相反如果飲食不均衡，又只愛吃甜食及垃圾食品（碳酸飲料、洋芋片…等）的話，相信不久的將來疾病就會悄悄上身，到時想將它甩開恐怕也不是件容易的事喔！

下面我們根據衛生署建議的兒童飲食指南整理歸納如右圖表，小朋友你可以試著算算看你的飲食是否均衡呢？六大類食物有沒有分配的剛剛好？從今以後你不妨多多留意你的飲食習慣，因為營養是健康的根本，而食物是營養的來源，為了你我有個更健康的未來，大家一起努力吧！

