

均衡飲食 健康長大

我的健康餐盤
親子學習單



每天早晚一杯奶

一杯大約是240毫升，除了直接飲用奶類、無糖優酪乳等，也可以把起司等乳製品入菜，增加乳品類食物的攝取。



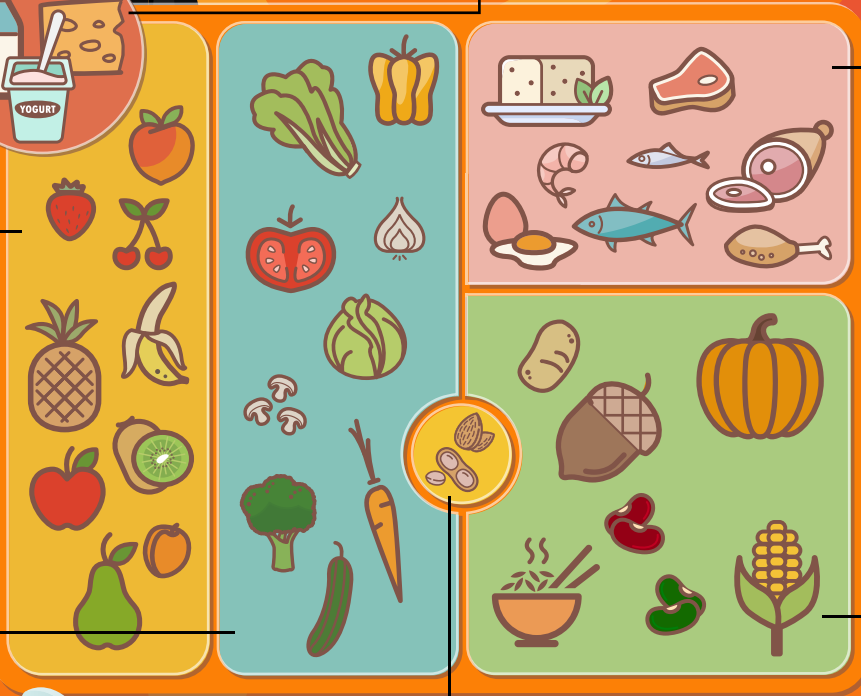
每餐水果拳頭大

一份水果約是一個拳頭大，切塊後大約是八分碗，一天至少要吃2-3份，記得要選擇在地、當季、多樣化的水果。



菜比水果多一點

菜吃的比一拳頭多一點，選擇當季蔬菜除了新鮮，還能攝取最豐富的營養。選擇深色蔬菜（包括深綠和黃橙紅色），建議要達到1/3以上！



堅果種子一茶匙

堅果種子類可以三餐各吃一茶匙，或是每天吃一湯匙。一湯匙大約是5粒杏仁果、或10粒花生、或5粒腰果。

1茶匙=5cc 1湯匙=15cc



豆魚蛋肉一掌心

一個掌心的份量，約是豆魚蛋肉類1.5-2份。選擇蛋白質類別的優先順序是豆類>魚類與海鮮>蛋類>肉類，避免吃太多肉，導致攝取過量不利健康的飽和脂肪。



飯跟蔬菜一樣多

飯的份量跟蔬菜差不多即可，盡量以維持原型的全穀雜糧，或至少1/3為未精製全穀雜糧，如：糙米、全麥製品、燕麥、玉米、地瓜等。

考考你~

多喝水



每天喝水
1500cc以上

多運動



每天運動累積
60分鐘

充足睡眠



天天睡滿
9小時

- 1 小康的水壺300cc，請問他要喝幾壺才能達到1,500cc？
- 2 假設學校每節下課10分鐘，小康想要運用下課時間去運動，至少要幾節課的下課時間，才可以達到每日運動60分鐘？
- 3 小康每天6點要起床吃早餐，請問他要幾點以前睡覺才能睡滿9小時？



臺北市政府衛生局
兒童健康體位衛教資源



臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government

廣告

請回想昨天晚上你的晚餐吃了什麼？

試著用「健康餐盤」畫出昨天晚上晚餐吃的食物內容與份量，並與家人一起討論有沒有吃得健康又適量唷！

學校：_____ 班級：_____ 姓名：_____

我的健康餐盤



水果類

豆魚蛋肉類

乳品類

豆魚蛋肉攝取量是否足夠？

☐ 不足 ☐ 足夠 ☐ 超過

蔬菜類

全穀雜糧類

堅果種子類

水果攝取量是否足夠？

☐ 不足 ☐ 足夠 ☐ 超過

蔬菜攝取量是否足夠？

☐ 不足 ☐ 足夠 ☐ 超過

堅果種子類

全穀雜糧攝取量是否足夠？

☐ 不足 ☐ 足夠 ☐ 超過

今天乳製品攝取足夠了嗎？

☐ 不足 ☐ 足夠 ☐ 超過

堅果種子是否有茶匙？

☐ 不足 ☐ 足夠 ☐ 超過

★ 我的飲食問題是？_____

★ 造成我飲食問題的原因可能是什麼？_____

★ 請跟家人討論如何可以吃得 healthier 呢？_____

