

好食力養成術 均衡健康從小開始

兒童及青少年飲食原則

- 均衡攝取6大類食物
- 避免食用高熱量食物
- 直接食用水果，才能攝取足夠的膳食纖維
- 減少含糖飲料的飲用
- 每天吃均衡飲食的早餐
- 在家中與家人共餐，避免至速食店用餐

飲品類

每天

早晚一杯奶



水果類

每餐

水果拳頭大



蔬菜類

每餐

菜比水果多一點



全穀雜糧類

每餐

飯和蔬菜一樣多



豆魚蛋肉類

每餐

豆魚蛋奶1掌心



副食類

每餐

堅果種子1茶匙



兒童肥胖防治指引



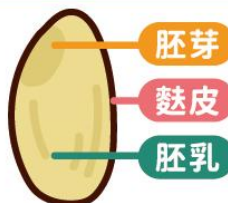
兒童及青少年健康宣傳動畫影片
【健康體位篇】

吃對全穀及未精緻雜糧 營養健康多更多

主要營養成分



什麼是全穀？



全穀類要包含
胚芽、麩皮跟胚乳3部份

飯比拳頭大就好
糙米紫米會更好



優先選擇



外食、自煮 全穀這樣吃



外食組

早餐店



雜糧饅頭
取代白饅頭

便利商店



選擇烤地瓜、即食
玉米、藜麥蔬菜沙拉

自助餐



紫米飯、糙米飯
取代白飯



自備組

主食



糙米、燕麥等
取代白米

配菜



加入南瓜、山藥
等料理食材

點心



以烤地瓜、馬鈴薯
沙拉等取代
糕點類精緻澱粉

少糖少熱量 天天5蔬果

健康跟著我



長期攝取過量糖份容易：

01 蛀牙

04 代謝症候群

02 肥胖

05 心血管疾病

03 脂肪肝

06 專注力與學習力下降

糖量不超標 熱量控制好

- 每天攝取糖量不超過每日總攝取熱量10%
- 每日2000大卡熱量，糖量建議不超過50公克
- 大杯(700c.c)全糖珍珠奶茶或綠茶多多就超標

減糖
小技巧



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



① 聰明看營養標示

② 健康選無糖飲料

③ 天天5蔬果取代甜食

少鹽

少油

少糖

聰明攝取6大類食物

營養健康 作伙來

我的

健康餐盤



每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為未精製
全穀雜糧之主食



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒



豆魚蛋肉
一掌心

豆魚蛋肉類

豆>魚>蛋>肉類