

# 1-2年級學童一日飲食建議量

你今天有沒有吃到大類食物？在空格裡寫出或畫出你今天吃到的食物，和爸爸媽媽一起檢查看看喔！



	早餐:	中餐:	晚餐:
全穀根莖類			
低脂乳品類			
豆魚肉蛋類			
蔬菜類			
水果類			
油脂與堅果種子類			

## 六大類食物有什麼？

### 全穀根莖類

全穀根莖類(未精製)  
糙米飯、雜糧飯、全蕎麥、全麥大饅頭、全麥吐司、馬鈴薯、玉米

全穀根莖類(其他)  
白飯、稀飯、熟麵條

### 豆魚肉蛋類

毛豆、無糖豆漿、傳統豆腐、嫩豆腐、小方豆干、魚、蝦仁、雞肉、鴨肉、豬肉、羊肉、雞蛋

### 低脂乳品類

低脂或脫脂牛奶  
低脂或脫脂奶粉  
低脂乳酪(起司)

### 蔬菜類

花椰菜、四季豆、菠菜、空心菜、甘薯葉、青江菜、高麗菜、大白菜、小白菜、竹筍、白蘿蔔、紅蘿蔔、苦瓜、冬瓜、絲瓜、小黃瓜、茄子

### 水果類

芭樂、奇異果、柑橘、葡萄、香蕉、梨子、柚子、鳳梨、木瓜、西瓜

### 油脂與堅果種子類

油脂類  
黃豆沙拉油、花生油、葵花油、橄欖油、芥花油

堅果種子類  
杏仁果、開心果、核桃仁、瓜子、腰果、黑芝麻、花生仁

# 健康飲食 頭好壯壯



每一種食物中都有重要的營養  
吃吃看，才會發現更多好吃又健康的食物呦！





我們去買餅乾和飲料吧!

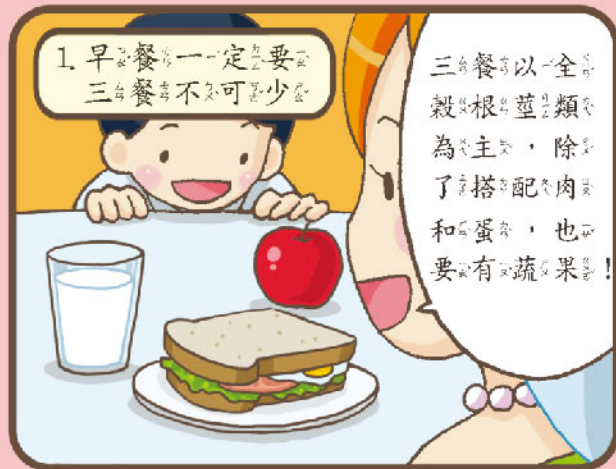
嗯!



等一下! 你們知道吃太多零食和飲料, 對身體很不好喔!

那怎麼吃比較好呢?

我來告訴你們吧!



1. 早餐一定要三餐不可少

三餐以全穀根莖類為主, 除了搭配肉和蛋, 也要有蔬果!



2. 除了吃肉, 也可以選擇豆製品和魚類

哦! 原來也可以有這麼多選擇!



3. 多吃蔬菜和水果

蔬果中含有維生素和礦物質, 可以增強抵抗力, 幫助大便秘順暢!



4. 少吃太鹹、太油或太甜的食物

吃太鹹、太油或太甜的食物, 都會傷害身體健康!



5. 每天喝低脂牛奶

牛奶可以幫助我們的骨頭強壯! 優酪乳和乳酪也行喔!



6. 多喝水

喝一杯含糖飲料等於吃下十顆方糖! 所以還是多喝水比較健康!



今天學到了好多喔!

為了讓自己有更健康的體, 就要先注意飲食才行喔!

我們知道了!



除了飲食習慣, 還有要注意的事喔!

## 刷牙 333

1. 3餐飯後刷牙
2. 記得在30分鐘內刷牙
3. 每次至少刷牙3分鐘以上



## 樂活運動 210

從小要養成運動習慣, 每天至少運動30分鐘, 每週要累積到210分鐘!

## 常常洗手 保健康

