

# 3-6年級學童一日飲食建議量



全穀根莖類  
3 ~ 4碗

蔬菜類  
3 ~ 4份

水果類  
3 ~ 4份

豆魚肉蛋類  
6份

低脂乳品類  
1.5杯

油脂與堅果種子類  
油脂4-5茶匙及堅果種子類1份

學童期營養

中!高!年!級!(3-6年!級!)版!

## 均衡飲食 成長加分



正確的飲食與生活習慣，  
讓我們成長更高人一等！

全穀根莖類  
1碗  
(碗為一般家用飯碗，容量為240c.c，重量為可食重量)

全穀根莖類(未精製)  
= 糙米飯1碗(200公克)  
= 全蕎麥、全燕麥 80公克  
= 全麥大饅頭1又1/3個(100公克)  
= 全麥吐司1又1/3片(100公克)

全穀根莖類(其他)  
= 白米飯1碗  
= 熟麵條2碗

豆魚肉蛋類  
1份  
(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克  
= 無糖豆漿 1杯  
= 傳統豆腐3格(80公克)或嫩豆腐半盒(140公克)  
= 小方豆干1又1/4片(40公克)  
= 魚35公克或蝦仁30公克  
= 文蛤60公克  
= 去皮雞胸肉30公克  
= 鴨肉、豬肉、羊肉、牛腱 35公克  
= 雞蛋1個(55公克)

低脂乳品類  
1份  
(重量為可食重量)

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升  
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙(25公克)

蔬菜類  
1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟，或約大半碗  
= 煮熟後約佔半碗的蔬菜，如萵菜、地瓜葉等  
= 煮熟後約佔2/3碗的蔬菜，如芥藍菜、青花菜等

水果類  
1份  
(重量為購買量)

= 紅西瓜1片(365公克)  
= 小玉西瓜1/3個(320公克)  
= 椪柑1個、木瓜1/3個  
= 青龍蘋果(小)1個(130公克)  
= 香蕉(大1/2根、小1根)(95公克)

油脂與堅果種子類  
1份  
(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各  
種烹調用油1茶匙(5公克)  
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁  
2粒(7公克)  
= 花生仁10粒(8公克)  
= 黑(白)芝麻1湯匙+1茶匙(10公克)  
= 腰果5粒(8公克)

年紀	9-12歲			
	稍低		適度	
生活活動強度	男	女	男	女
性別	男	女	男	女
熱量(大卡)	2050	1950	2350	2250
全穀根莖類(碗)	3	3	4	3.5
未精製(碗)	1	1	1.5	1.5
精製(碗)	2	2	2.5	2
豆魚肉蛋類(份)	6	6	6	6
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(碟)	4	3	4	4
水果類(份)	3	3	4	3.5
油脂與堅果種子類(份)	6	5	6	6
油脂類(茶匙)	5	4	5	5
堅果種子類(份)	1	1	1	1

資料來源：衛生福利部國民健康署



# 學童期的飲食和營養問題

# 怎樣吃，才是好的飲食習慣？

# 除了飲食，還要注意的事

★ 零食、飲料、點心吃太多了，全穀、奶類、蔬菜類又吃得不够嗎？這些飲食習慣，都會使人變得肥胖、營養素不均衡。不愛活動與不吃早餐，也一樣會影響健康和成長呢！

★ 高年級的女生，如果太過於注意個人體型，而有不好的飲食習慣，就會有營養與發育不均衡的問題。

1. 豐盛早餐不可少，份量足夠精神好

早餐要以全穀根莖類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩，就會有活力充沛的一天。



2. 在地當季蔬果好，新鮮營養助成長

當季在地的新鮮蔬果富含膳食纖維，提供豐盛的維生素、礦物質，能促進腸道蠕動、幫助我們健康的長大。



3. 低脂乳品優先選，頭好壯壯牙健康

乳品主要提供蛋白質與鈣質，可幫助骨骼與牙齒的健康成長。選用低脂乳品，可以減少熱量與飽和脂肪酸的攝取。



4. 豆魚肉蛋不過量，慎選食材不貧血

★ 豆魚肉蛋類是蛋白質的豐富來源，可用來修補身體的建構組織。每日飲食要符合建議攝取量，不要缺乏也不要過量。

★ 女生進入青春期後，會因為生理週期的變化，需要攝取富含鐵的食物。例如：海產類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，但不要超過每日建議量。可以多吃深色蔬菜（如：萵菜、甜豌豆、紅鳳菜等）

5. 少喝飲料多喝水，消化吸收都靠它

水可以幫助食物消化、促進腸胃蠕動，調節體溫、防止便秘、排除廢物等。口渴的時候，白開水比含糖飲料更解渴。

6. 高油零食少進門，營養標示不忽視

★ 零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以不能吃很多。

★ 養成閱讀營養標示的習慣；才能隨時注意自己的飲食習慣。

1. 刷牙333

3餐飯後，要記得在30分鐘內刷牙，每次刷牙3分鐘以上，才能維護口腔健康，並且擁有一強壯的腸胃道。



2. 運動樂活210

規律運動習慣要從小養成。每天至少運動30分鐘，每週累積210分鐘，增加體適能。

