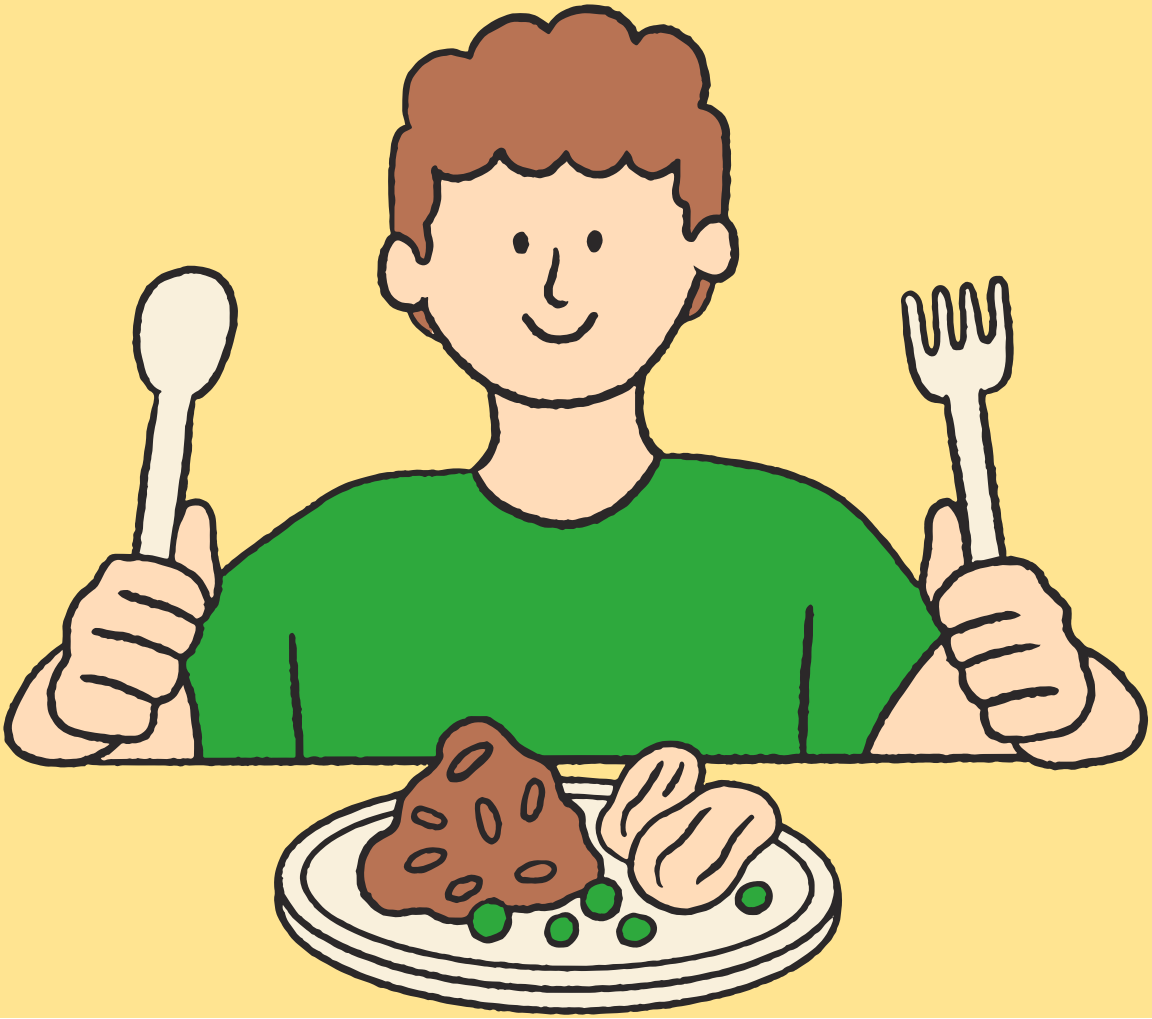
Good to eat

eat to good!

兒童健康飲食手冊



目錄

認識健康體位……1

肥胖知多少……2

維持健康體位的方法……3

健康飲食妙招

何謂均衡飲食……4

六大類食物……5、6

我的餐盤與口訣……7

你有做到嗎？……8

認識健康體位

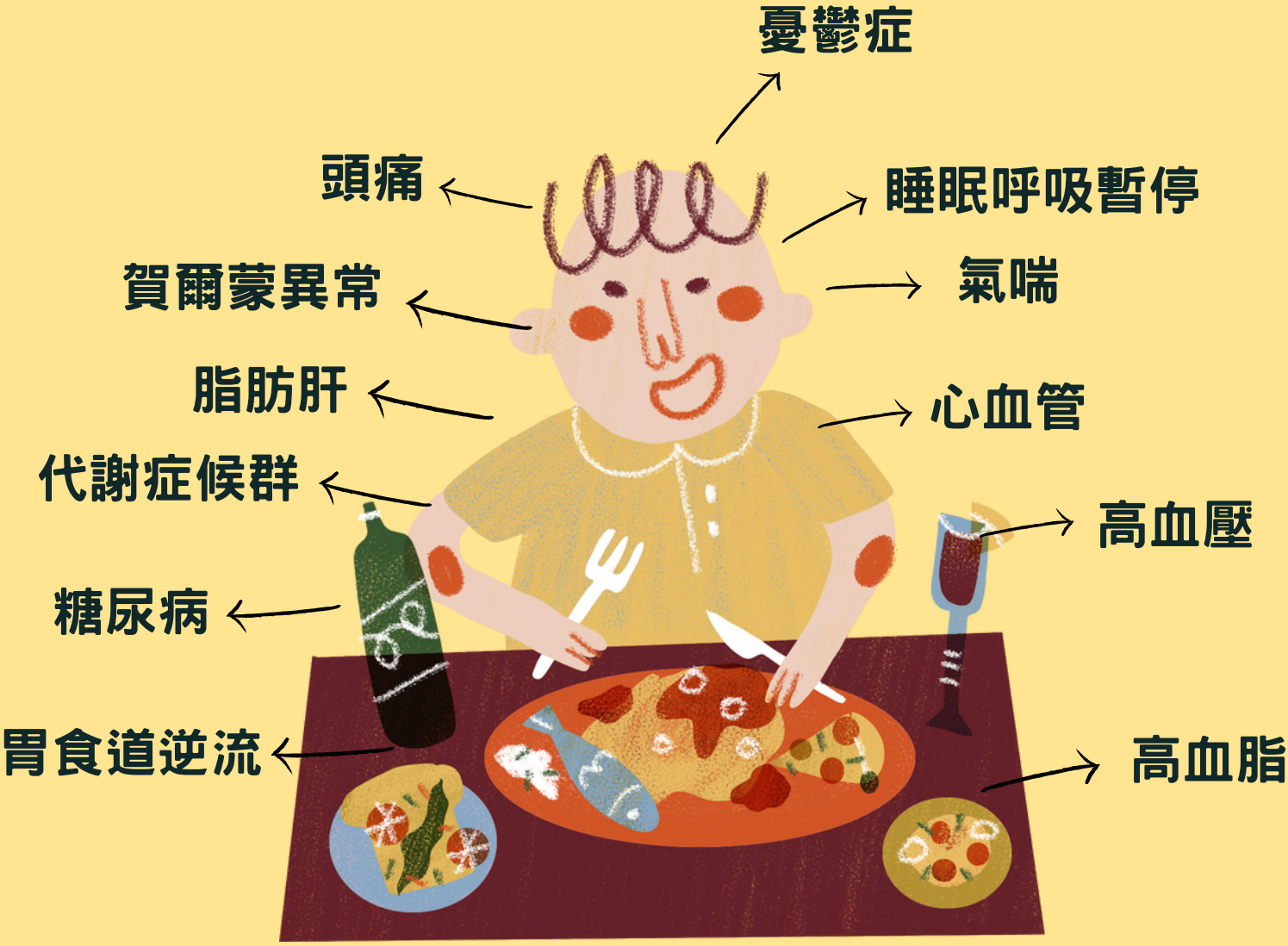
計算身體質量指數(BMI):
體重kg／身高m^2

年齡	男生		女生	
	過重 (BMI ≧)	肥胖 (BMI ≧)	過重 (BMI ≧)	肥胖 (BMI ≧)
7	18.6	21.2	18.0	20.3
8	19.3	22.0	18.8	21.0
9	19.7	22.5	19.3	21.6
10	20.3	22.9	20.1	22.3
11	21.0	23.5	20.9	23.1
12	21.5	24.2	21.6	23.9
13	22.2	24.8	22.2	24.6
14	22.7	25.2	22.7	25.1

怎樣算是肥胖呢？

算出自己的**BMI**後
對照上方的圖表
就可以知道自己有沒有
肥胖的問題嘍！

肥胖知多少



肥胖不但會造成走路困難，
夏天也很容易出汗或是長出紅疹，
也更加容易罹患高血壓、
糖尿病等疾病哦！

維持健康體位的方法

New Document - Writepad

File Edit Format View Help

- **健康飲食**

  少吃零食和油炸類食物，多多攝取六大類食物，並且三餐都要正常飲食哦！

- **充足睡眠**

  養成規律的好習慣，每天至少睡眠8小時，避免晚睡和熬夜

- **身體活動**

  每天都要在室外運動60分鐘以上，像是打球、跑步都是很好的運動哦！在運動前後也要記得補充水分呦～

健康飲食妙招

1.何謂均衡飲食

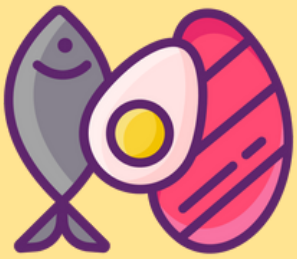
均衡飲食是為了讓我們能攝取到各種營養素，
而六大類的食物就包含了
我們身體所需要的營養哦！

大家要均衡飲食
才會有健康體位呦！

六大類食物

全穀雜糧類

主要提供熱量，
建議食用未精製的穀類，
維生素**B1**及膳食纖維會比較多
⚠未精製：沒有加工過的原型態食物



豆魚蛋肉類

主要提供蛋白質、維生素**B**群、鐵質，
但紅肉要少吃（牛肉、豬肉、羊肉）
因為長期攝取容易會有心血管疾病等等，
白肉（海鮮、雞肉）則沒有這個症狀

蔬菜類

有豐富膳食纖維、維生素**A**

六大類食物

乳品類

提供鈣質、維生素**B2**、蛋白質
，可以幫助骨質健康

水果類

含有維生素**C**、膳食纖維

堅果種子類

含有維生素**E**、鎂離子、鋅離子，
食用油建議選用植物油，
因為沒有任何膽固醇，
但要避免長時間的烹煮，以免油脂變性哦！

因為每個種類的食物所提供的營養都不同，
也有不同的功用，
所以要盡量多做變化，
以獲得更多不同的微量營養素

我的餐盤與口訣

大家要按照上方「我的餐盤」的食物種類和份量正確飲食哦！

六大類食物口訣

每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、

菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、

豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙

你有做到嗎？

來勾勾看自己有沒有好好維持健康體位吧！

- ☐ 1. 每天三餐正餐都有吃
- ☐ 2. 每天都有吃到六大類食物
- ☐ 3. 用餐細嚼慢嚥不做其他事
- ☐ 4. 每天睡眠8小時
- ☐ 5. 不喝含糖飲料
- ☐ 6. 保持規律運動

我做到_____項！

兒童健康體位手冊
編輯者： 吳睿茜、莊瑋婷
發行單位：義守大學健康管理學系
出版日期：2022年9月

版權所有 翻印必究

擁有好的健康才有快樂的生活！