

國小三-六年級學童

星球探險任務親子手冊

探索身體成長之謎



探險員基本基料

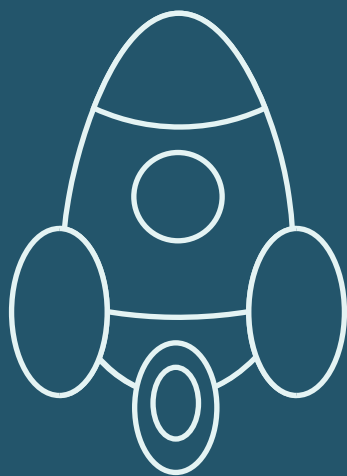
班級： 年 班

姓名：

手冊使用方式

各位爸爸媽媽們，你們好！

這是一本針對國民小學三至六年級學童（9-12 歲）所設計的飲食健康衛教手冊，其中圖像及容易理解的文字內容是專為學童所設計的部分，透過視覺圖像來吸引學童的注意力及提升學習動機。由於飲食健康教育會涉及一些較專業之名詞，因此這方面專業的資訊則是傳遞給爸爸媽媽們的，輔助學童一同了解身體成長之謎，希望可以透過親子互動的方式來達到飲食健康教育的目的！



任務說明

各位小小探險員，你們好！

為了地球人的健康與和平，你們獲得了一項重要的任務！太空火箭和四位專員將會帶領你前往五個星球取材，在五個星球上你都必須要認真的聆聽導覽並且記住聽到的知識！



各位小小探險員是不是很好奇你衣服上的 85210 這五個數字是什麼意思呢？

跟著太空火箭探險執行任務，完成後就會知道囉！



藍專員



綠專員



橘專員



黃專員

每一位專員也有他們代表的意義喔！讓我們一起探索下去吧！

第一站

蔬菜與水果星球

多吃一點！隨時做好體內環保，青春活力水噹噹！



每天各 3 ~ 4 份
蔬菜、水果類

蔬菜類例如：紅蘿蔔、花椰菜、香菇

水果類例如：香蕉、蘋果、鳳梨



在地當季蔬果好，新鮮營養幫助成長

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。

優點

蔬菜類的食物預防便秘，降低罹患痔瘡、大腸癌的機率，更可以永保青春喔！水果類可以維持細胞健康、代謝正常、增強抵抗力。

營養價值

豐富纖維、維生素、礦物質和多種抗氧化物質。

舉例

各種深綠色蔬菜、白色蔬菜、黃色紫色蔬菜如番茄、茄子、瓜類、筍類。芭樂、柳丁、香蕉、蘋果、芒果、小番茄、鳳梨等。

缺乏症

缺乏攝取蔬菜類容易會造成便秘、抵抗力差、貧血的問題發生。缺乏攝取水果類會有皮膚乾燥、身體傷口不容易復原等問題。

第二站

全穀根莖星球

人類最自然而適合的主食類！



每天 3 ~ 4 碗
全穀根莖類

例如：米飯、地瓜、吐司



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，避免太甜和油膩，就會有活力充沛的一天！

優點

人體最沒有負擔，也是最好的熱量來源。

營養價值

豐富的醣類和一些植物性蛋白質，未精緻的全穀類更是維生素B群的良好來源。

舉例

飯、麵、麥片、玉米；蕃薯、芋頭等根莖類；其製品如麵包、吐司、饅頭等。

缺乏症

沒有體力、容易感到疲倦，或是因為沒有吃飽而攝取過多的肉類、吃下過多的脂肪和蛋白質。

第三站

油脂與堅果種子星球

隨時提醒自己，小心攝取過量！



每天1份
油脂與堅果種子類

例如：腰果、花生、開心果



高油零食少吃，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。

優點

必須提供脂肪酸、協助脂溶性維生素吸收、維持正常生理代謝、調節內分泌系統。

營養價值

脂肪酸、維生素E。

舉例

沙拉油、橄欖油、沙拉醬、腰果、瓜子、花生、開心果等。

缺乏症

肥胖、心血管疾病等慢性病發生的機率升高。

第四站

豆魚肉蛋星球

要注意！別大口的一塊接一塊吃喔！



每天6份
豆魚肉蛋類

例如：豆腐、魚、蛋



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，可以用來修補身體的建構組織。每天飲食要符合建議攝取量，不要缺乏也不要過量。

優點

建構身體組織，維持正常新陳代謝，增強免疫力。

營養價值

優質蛋白質、維生素B群、礦物質。

舉例

海鮮、家禽類、各式肉類及其製品、蛋、豆類及其製品。

缺乏症

飽和脂肪、膽固醇過高；肥胖；增加腎臟、心血管的負擔。

第五站

低脂乳品星球

適量攝取，才是聰明之道啊！



每天1.5杯
低脂乳品類

例如：牛奶、無糖優格、起士



低脂乳品優先選，頭好壯壯牙健康

乳品主要提供蛋白質和鈣質，可以幫助骨骼和牙齒的健康成長。選用低脂乳品，可以減少熱量和飽和脂肪酸的攝取。

優點

保持骨頭、牙齒健康堅固，有效預防骨質疏鬆症、骨折。

營養價值

豐富鈣質和維生素 B2、D。

舉例

鮮奶、保久乳、奶粉、優酪乳、起士等。

缺乏症

骨本不足、骨質疏鬆症、骨折。

恭喜你成功完成了星球探險任務

地球人都能健康的成長了！



— 再來複習一次六大類均衡飲食有哪些 —

蔬菜類

水果類

全穀根莖類

豆魚肉蛋類

油脂與堅果種子類

低脂乳品類

所以85210是什麼意思呢？

除了六大類均衡飲食之外，這些也很重要喔！

8

每天睡滿 8 小時，維持良好的生活作息

5

天天 5 蔬果，讓我身體強壯！

2

每天玩電腦、打電動、看電視不要超過 2 小時喔！

1

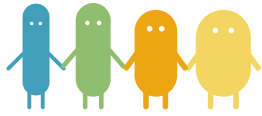
天天運動 30 分鐘，讓你變快樂！，一週累積 210 分鐘的運動量

0

每天喝 1500~2000 cc 的水，不然喝飲料會長胖喔！



四位專員的秘密



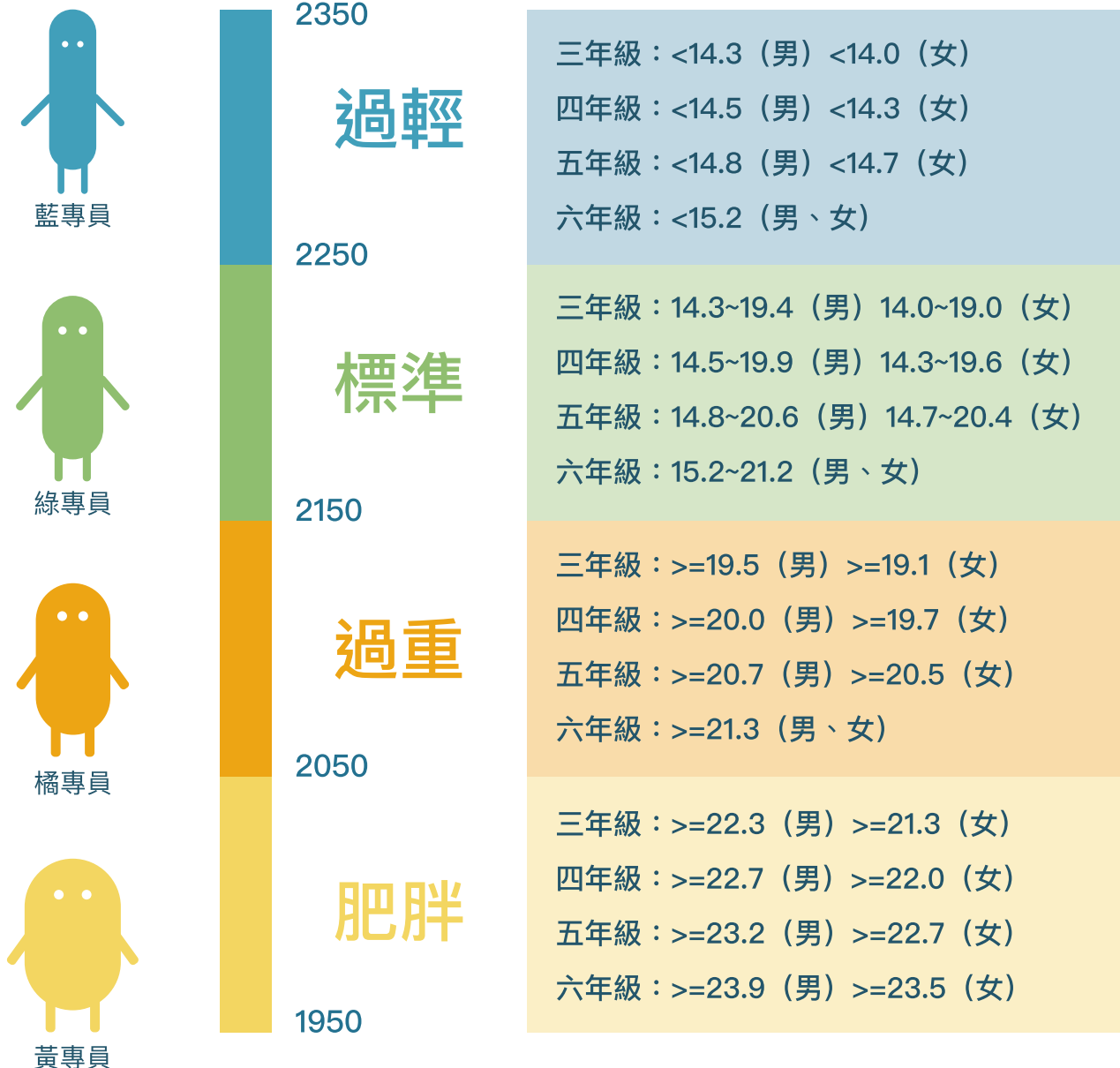
我們代表的是 BMI 值（身高體重指數）的四個指標喔！

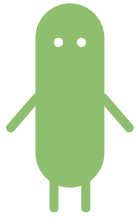
動動手，算看看你的 BMI 是多少吧！

$$BMI = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高} \times \text{身高 (公尺} \times \text{公尺)}$$

● 爸爸媽媽可以協助孩童計算和對照喔！

每日建議攝取熱量（大卡）





每日建議
攝取熱量

2150 大卡

BMI標準型
綠專員的每日飲食組合

六大類每日建議攝取量

全穀雜糧類



3.5 碗

蔬菜類



3 份

水果類



4 份

乳品類



1.5 份

油脂與堅果種子類



5+1 份

豆魚肉蛋類



6 份

單位說明



1 碗
280 大卡



1 拳頭
60 大卡



1 拳頭
25 大卡



240 c.c
150 大卡



1 份
45 大卡



3 份
低脂：165 大卡
高脂：225 大卡

專員們的健康飲食組合

以綠專員作為基準



健康詩

五穀根莖好活力

蔬菜多多有元氣

水果要吃才會水

隨時動動不生病

牛奶 2 杯長的高

蛋豆魚肉身體好

油和糖鹽都要少

健康長大無價寶

各位小小探險員，

要常常用這個來提醒自己，才能讓自己有強壯的身體喔！

參考資料

素食學童期 3-6 年級營養手冊，衛生福利部國民健康署。

董氏基金會 食品營養特區 兒童飲食建議 認識飲食金字塔。
取自 <https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=618&cid=915>

行政院衛生署。兒童期營養參考手冊。台北市，2003。

衛生福利部國民健康署。兒童健康手冊，第 11 版。台中市，2015。

教育部推 85210 健康密碼 國小生肥胖率降至 2 成，聯合新聞網。
取自 <https://udn.com/news/story/6885/3841626>

星際小怪獸成長探險食育資料夾。
取自 <https://www.bonnechance.cc/2018/05/25/18q101/>





衛生福利部國民健康署均衡飲食專區