國小中高年級適用

豆豆探險記

了解一日所需營養

手冊使用方式

各位爸爸媽媽，你們好!

這是一本透過豆豆這個孩子的探險，讓 9-12 歲（國小三到六年級）的學童從中學習**飲食六大類**及 **BMI 指數**的飲食健康衛教手冊。

期望經由故事的包裝與答題獲得食材的遊戲方式，引起學童們的專注和動機去學習。同時，希望部分較專業的說明能由爸爸媽媽陪同孩子去閱讀、理解，以能一同了解孩子們這階段需要的正確飲食方式，與健康體位管理的重要性。

目錄

02 豆豆探險趣——認識飲食六大類

16 BMI計算機

17 製作營養餐盤

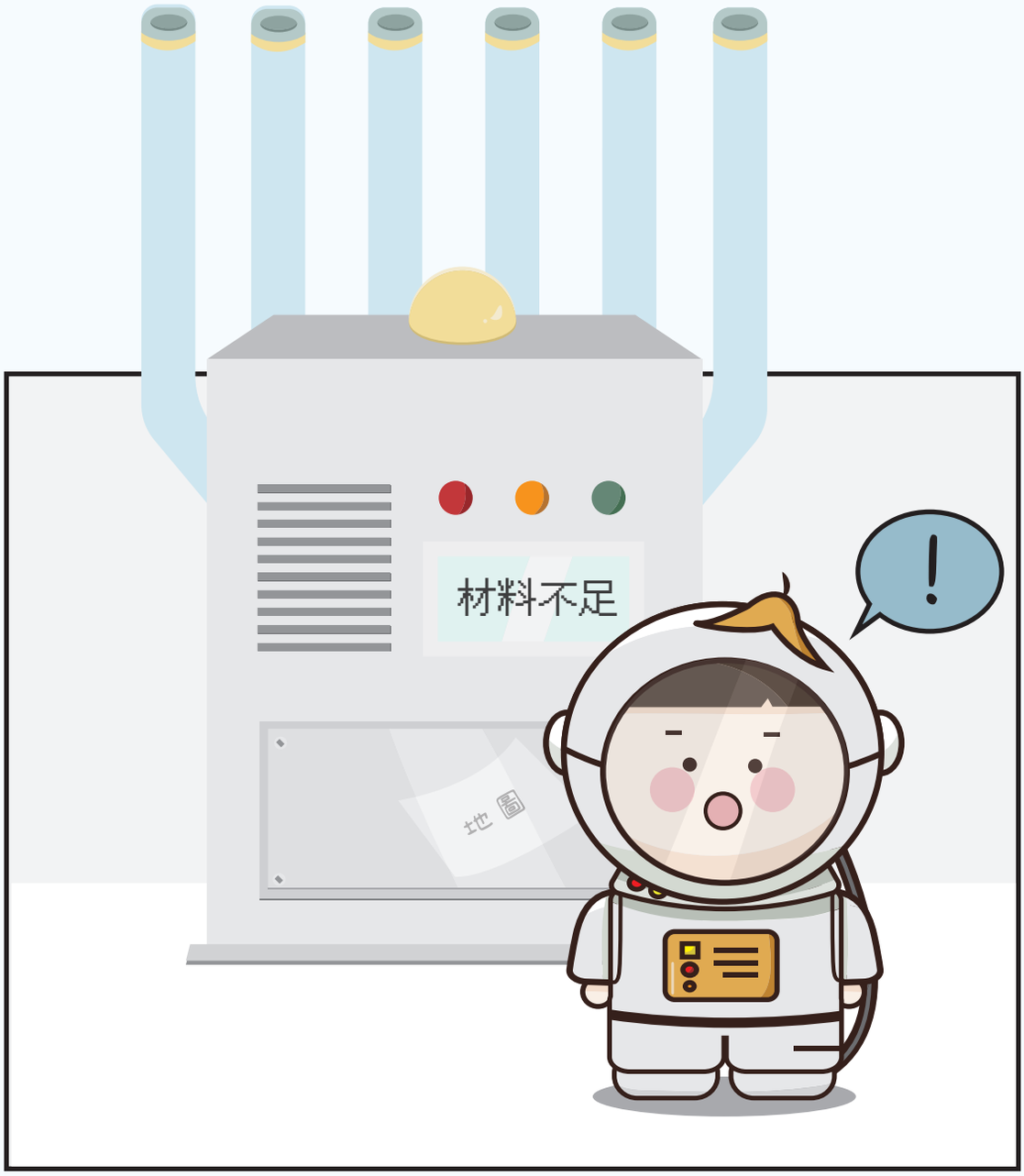
19 營養餐盤口訣

20 參考資料

豆豆探險趣

這一天，今年十歲、生活在高科技世界的豆豆一如既往的到「營養餐盤製造機」去領取他今日的餐盤，機器會依據豆豆的年齡和活動強度製造出他一整天身體所需要的所有養分。

沒想到，當走到「營養餐盤製造機」前面時，機器竟然顯示材料不夠了！



一起和豆豆踏上蒐集食材的旅程，把機器的管子填滿吧！

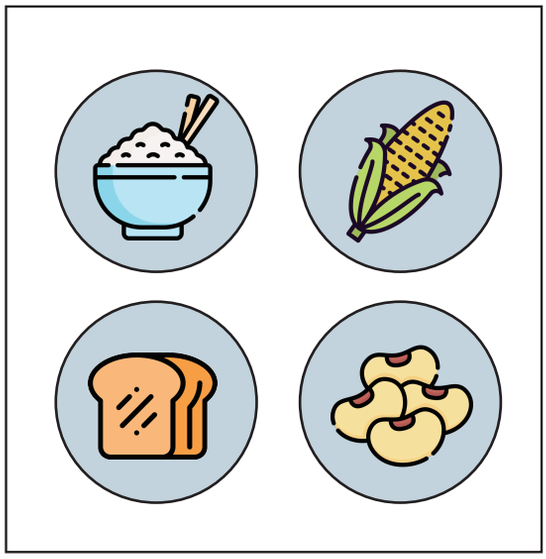
豆豆探險趣

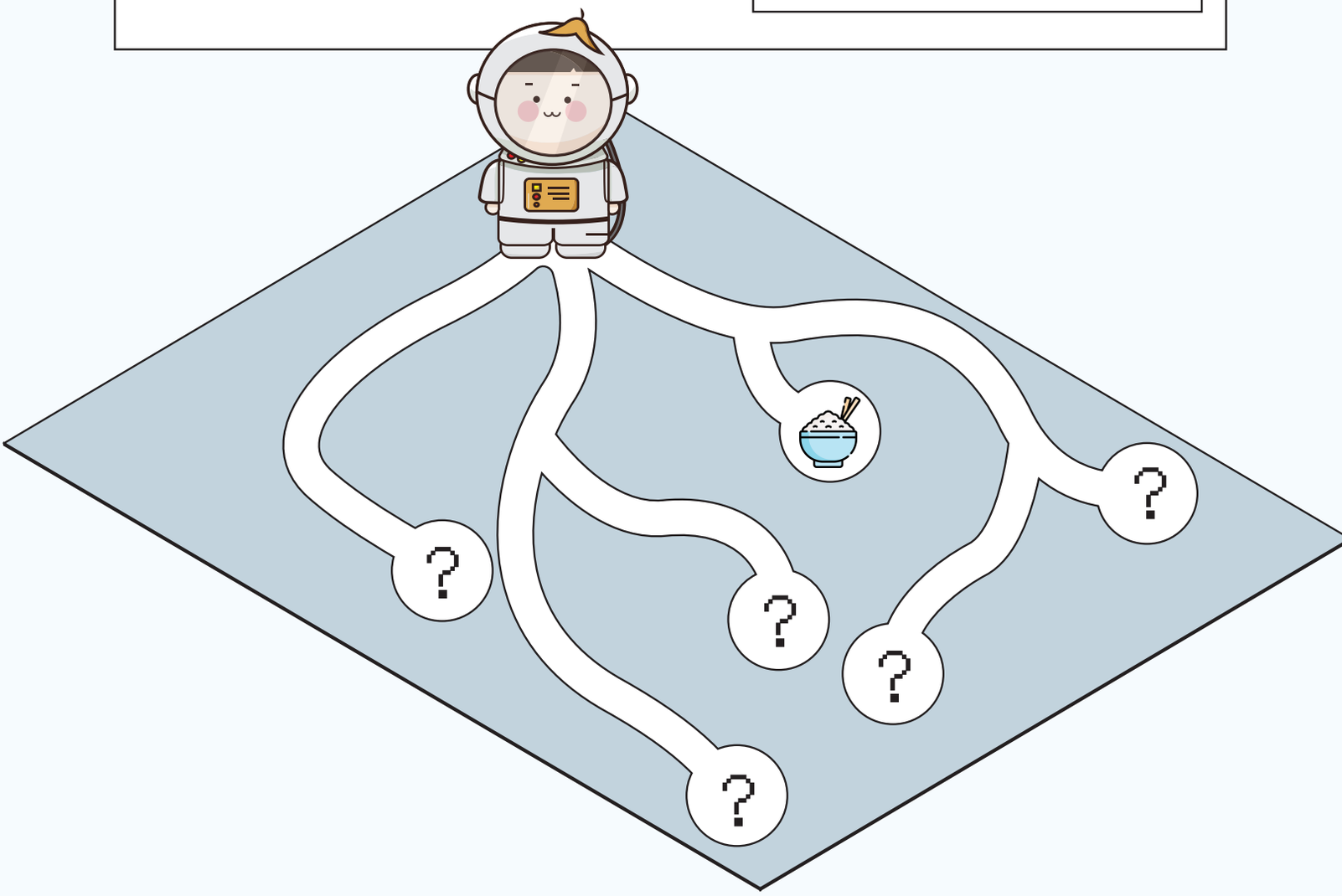
第一站

全穀雜糧類

全穀雜糧類富含的**醣類**是讓身體運作的熱量來源，其中還有膳食纖維、維生素和礦物質，即使很微量，它們也都是我們身體需要的養分！

百寶箱

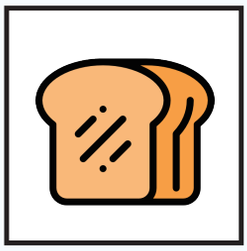


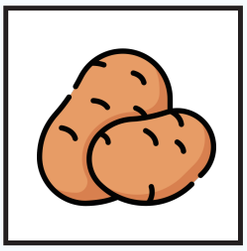


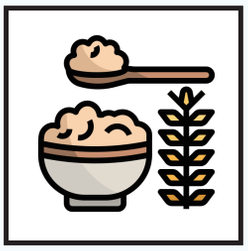
有哪些食物？

米飯、麵包、冬粉或馬鈴薯等根莖類都含有醣類，但比起白飯、白饅頭，糙米飯和全麥饅頭這種「未精緻」的全穀雜糧類是更營養的選擇！

白米


麵包


馬鈴薯


糙米飯

要吃多少呢？

3-4 碗／一天

三分之一須來自未精製全穀雜糧類食物

若缺乏醣類的話，身體可能會容易感到飢餓；若缺乏維生素則可能讓身體機能和抵抗力下降哦！

想一想

玉米因爲富含醣類，所以屬於全穀雜糧類，是眞的嗎？

* 翻頁公布答案喔！

沒錯!其實不只是玉米，分類屬於豆類的黃豆、帝王豆也有很高的醣類含量。

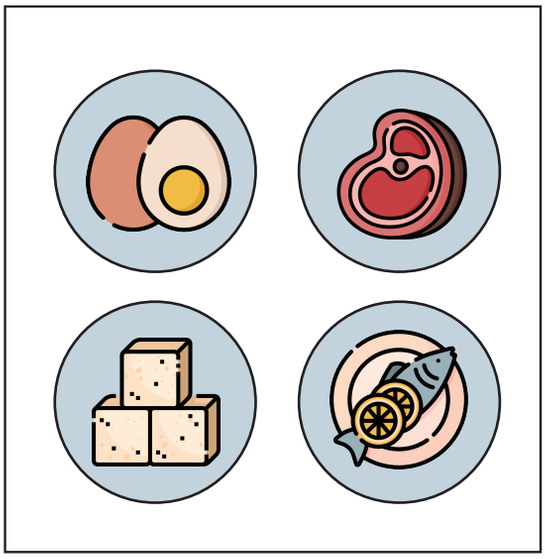
恭喜你解鎖了**全穀雜糧類**寶箱，獲得 4 碗飯!

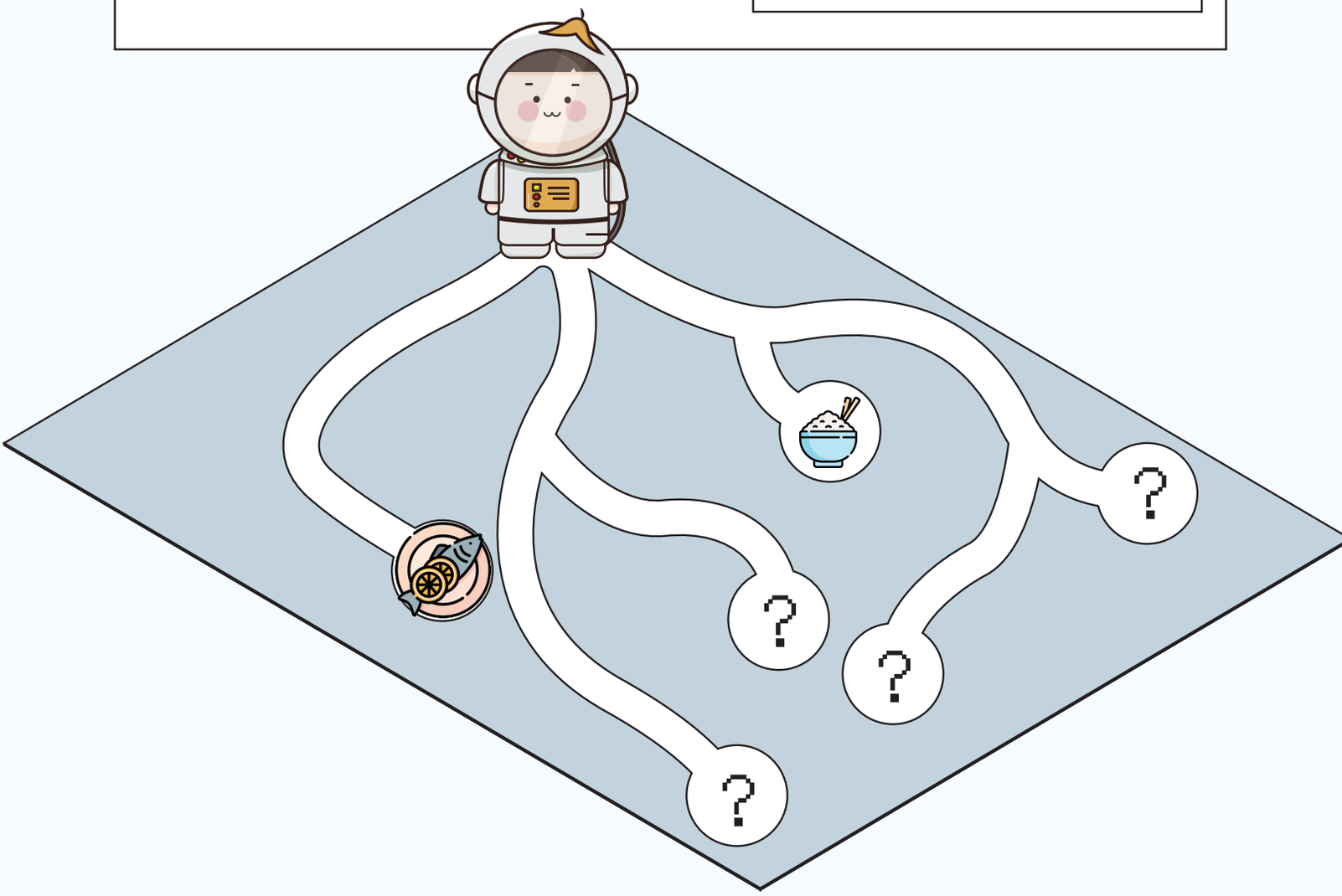
第二站

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉類作爲蛋白質的主要來源，建議依照豆、魚、蛋、肉的順序攝取。同時，要注意減少吃油炸或加工過的肉品，以免吃進太多油脂和添加物哦!

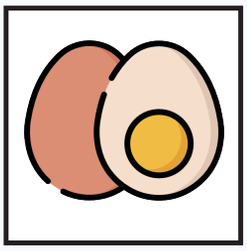
百寶箱

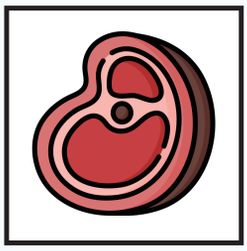


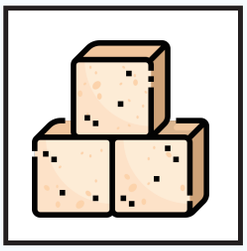


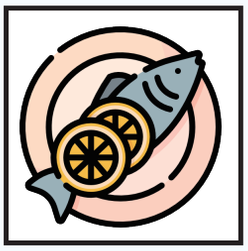
有哪些食物？

雞蛋、豬肉、豆腐，或魚類等海鮮，像是豆類的蛋白質屬於植物性蛋白，有大量的膳食纖維，比含有膽固醇的動物性蛋白質還要更健康 。


雞蛋


豬肉


豆腐

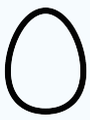

海鮮

要吃多少呢？

6 份／一天

* 一個手掌約等於 2 份

一份約等於：


雞蛋一個

三格豆腐

30g 肉類

想一想

我好喜歡百頁豆腐 Q 彈的口感，我可以吃很多百頁豆腐來當作蛋白質來源嗎？

* 翻頁公布答案喔！

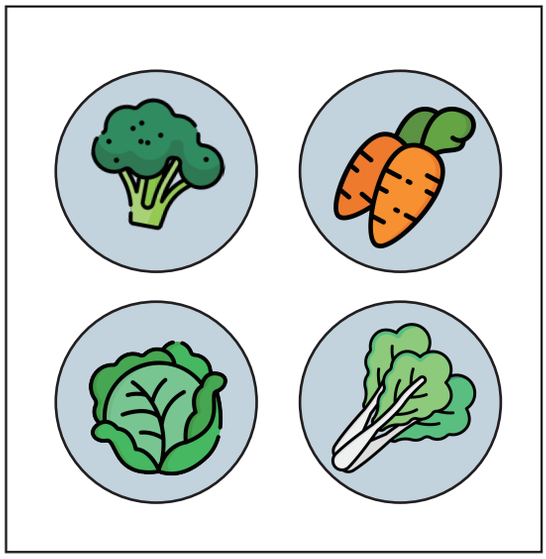
不行!百頁豆腐的原料雖然有大豆蛋白，但爲了創造它特殊的口感，也加了油脂和澱粉，所以其實熱量很高，吃太多對身體也不太健康。

恭喜你解鎖了**豆魚蛋肉類**寶箱，獲得 6 份肉魚蛋豆!

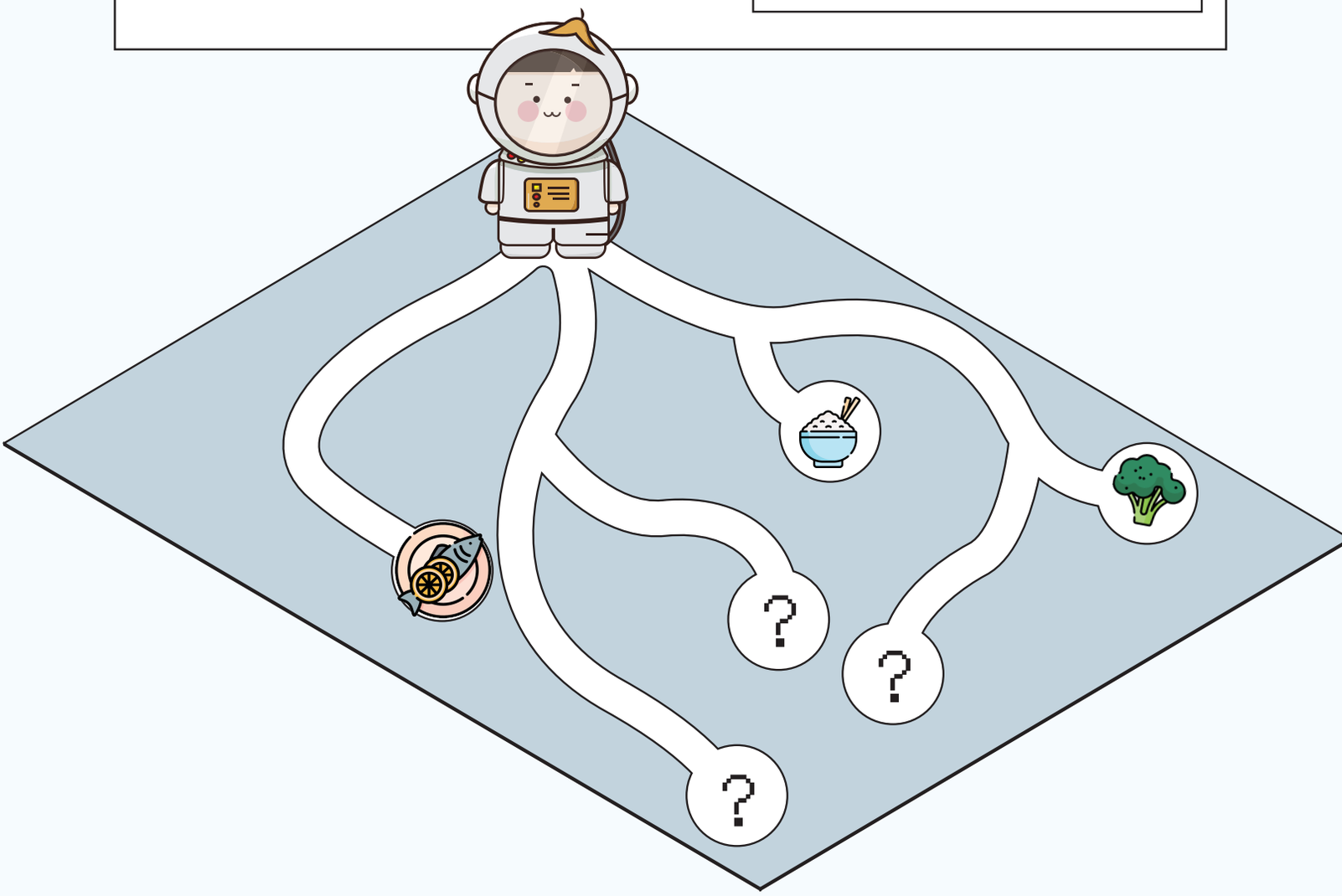
第三站

蔬菜類

百寶箱

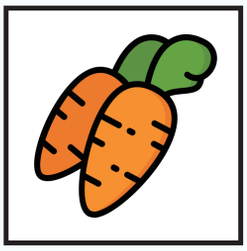


蔬菜有大量的膳食纖維和各式各樣的維生素、植化素，例如花青素、胡蘿蔔素、多醣體等，有能抗老、抗癌和促進腸胃蠕動等功效，對人體來說是必不可缺的!



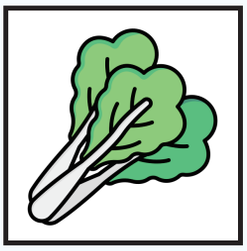
有哪些食物？

菠菜、蘿蔔、金針菇、花椰菜……每個季節和地區盛產的蔬菜類都不太一樣，多食當季在地的蔬菜，不僅比較新鮮，也對地球比較友善呢！

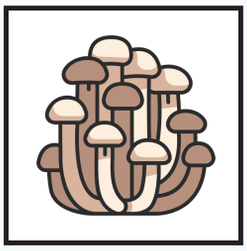


紅蘿蔔

花椰菜



小白菜



金針菇

要吃多少呢？

要是吃不夠，可能會造成便祕、高血壓、高血脂這些身體問體哦。若多攝取深色的蔬菜就更完美了！

4 份／一天

* 一個拳頭約等於 1 份

一份約等於：

生菜沙拉 100g

煮熟後的青菜大半碗

想一想

平日吸收鐵質不容易，所以要多吃紫菜、鴨血等食物來補充？

* 翻頁公布答案喔！

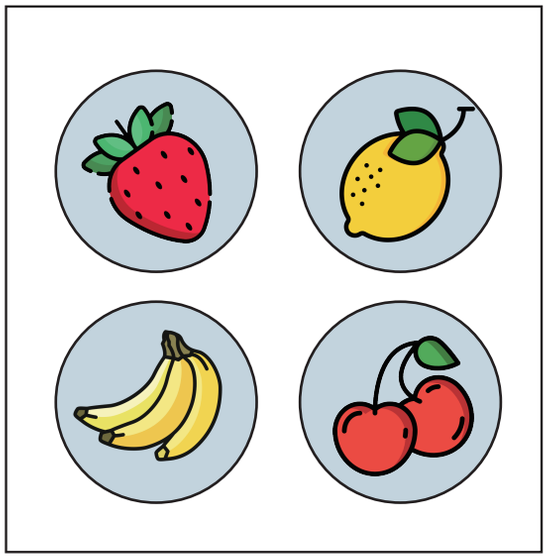
沒錯!而且動物內臟中的「血基質鐵」容易吸收，是很好的鐵質來源哦!

恭喜你解鎖了**蔬菜類**寶箱，獲得 4 份蔬菜!

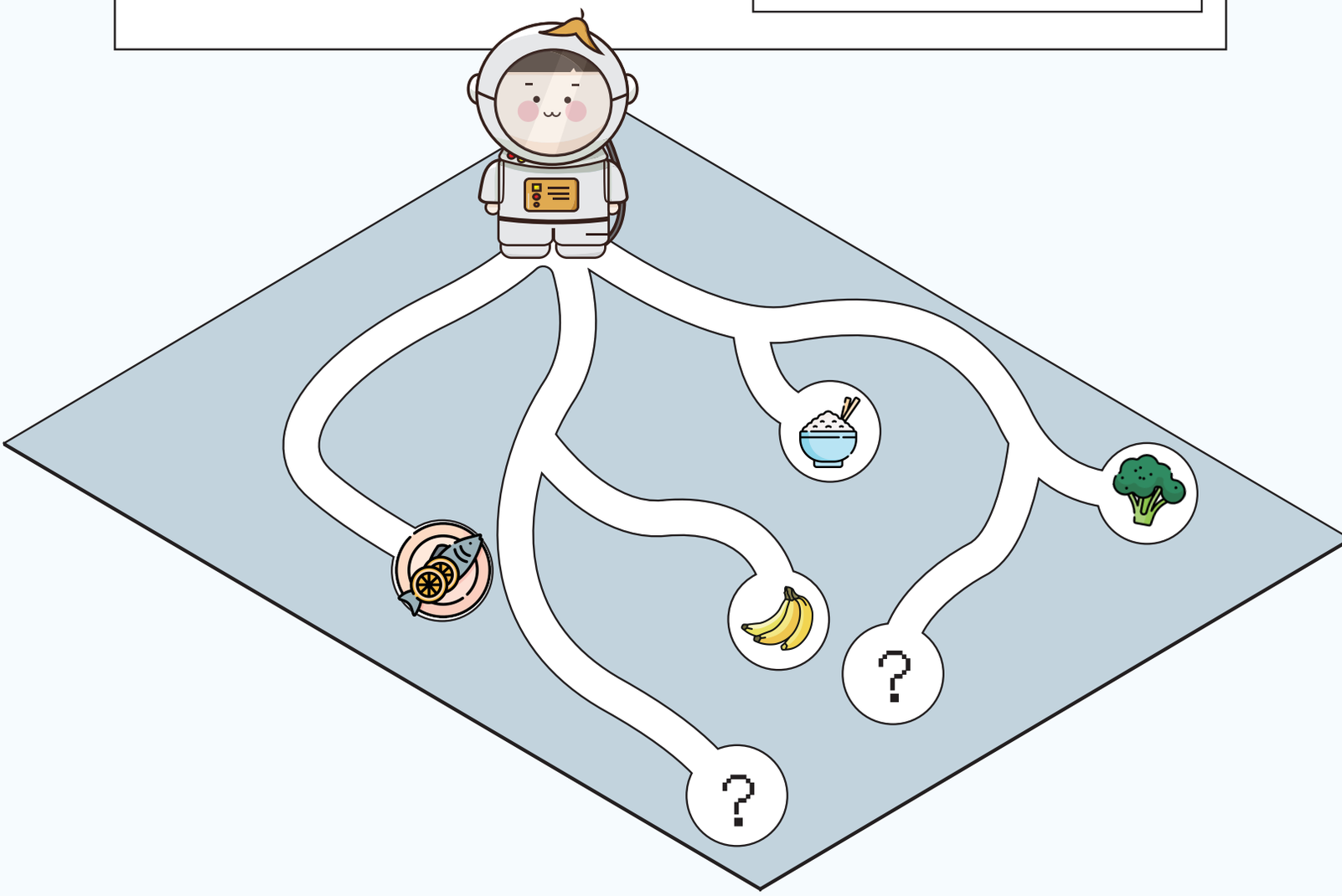
第四站

水果類

百寶箱

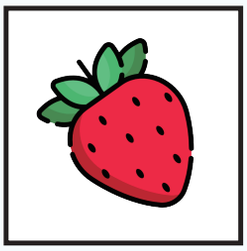


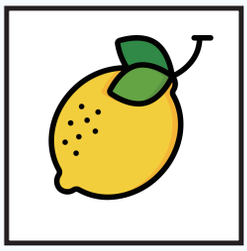
水果類是維生素 c 的主要來源，同時水分含量很高，有豐富的膳食纖維可以預防癌症、便祕等等，但糖分也比較高，要是吃太多可能會攝取太多的熱量。



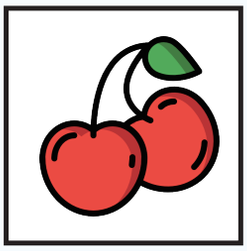
有哪些食物？

香蕉、檸檬、櫻桃……臺灣是水果寶島，一起在不同的季節享受不同種類的當季水果吧！


草莓


檸檬

香蕉


櫻桃

要吃多少呢？

水果的外皮富含膳食纖維，所以像是蘋果、番茄、李子這種水果建議把皮洗乾淨一起吃哦！

要是長期不吃水果，皮膚會變得乾燥，抵抗力會下降，傷口也不容易癒合。

3-4 份／一天

* 一個拳頭約等於 1 份

一份約等於：

香蕉半根

切塊後半碗 ~ 一碗

想一想

三明治和生菜沙拉裡面常加的酪梨，是不是水果呢？

* 翻頁公布答案喔！

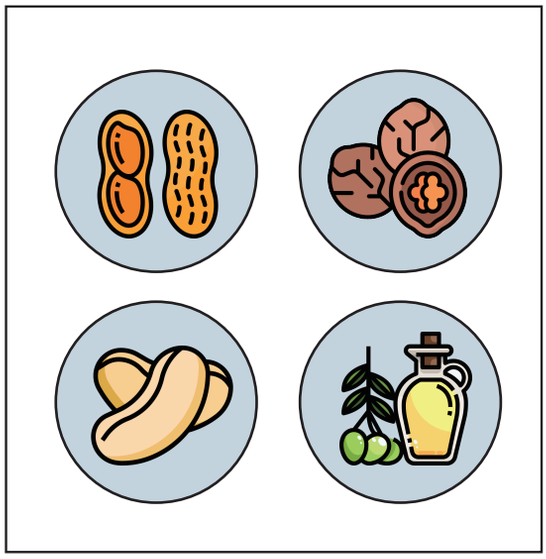
不是!酪梨雖然有很多的果肉，但因爲脂肪含量很高，所以屬於接下來要介紹的油脂與堅果種子類哦!

恭喜你解鎖了**水果類**寶箱，獲得 4 份蔬菜!

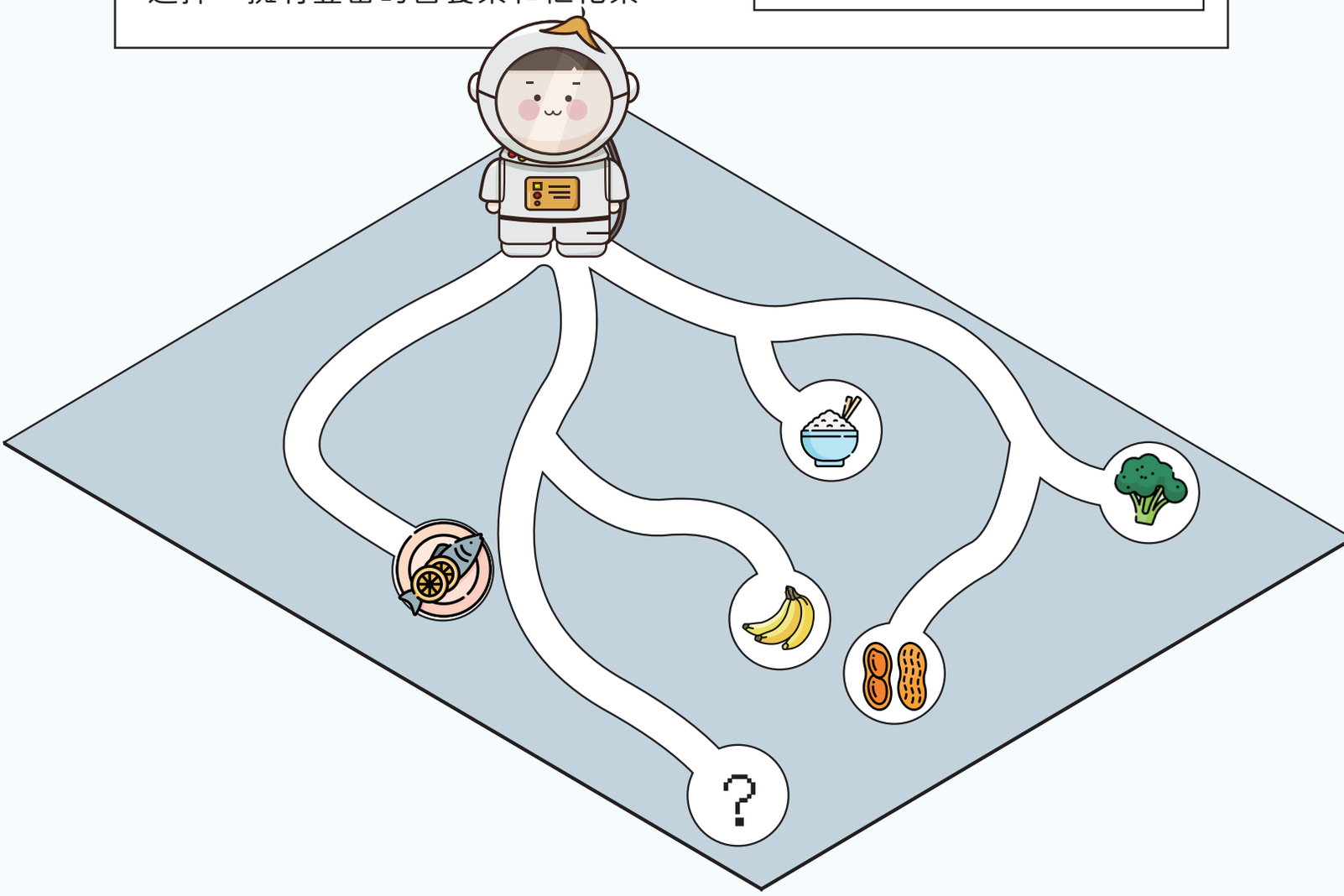
第五站

油脂與堅果種子類

百寶箱

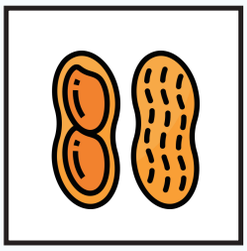


油脂能簡單的在每餐的料理中吃進身體，不過吃什麼樣的油可是大學問呢!而沒經過加工處理的堅果種子是比油更優質的選擇，擁有豐富的營養素和植化素。

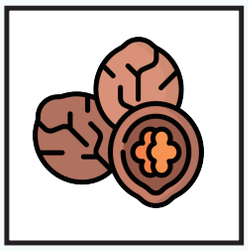


有哪些食物？

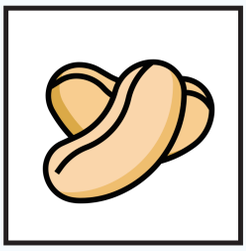
花生、腰果、芥花油、橄欖油等。攝取在室溫下成液體狀的植物油是比較健康的不飽和脂肪會對心血管會更好，不過在烹調時要小心不能用高溫處理哦！



花生



核桃



腰果

橄欖油

要吃多少呢？

一天五茶匙的油和一匙的堅果種子。油脂與堅果種子類有維持身體代謝、調節內分泌的作用，但要小心吃太多而導致的心血管疾病和肥胖。

油

5 茶匙／一天

堅果

1 匙／一天

想一想

既然吃進太多油會變胖，那可不可以每天都吃水煮餐就好了？

* 翻頁公布答案喔！

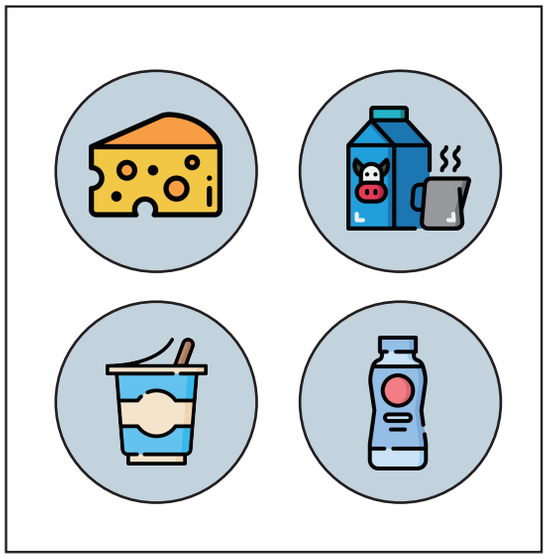
不可以!雖然攝取太多會導致肥胖，但適量吸收健康的油脂是有好處的!像是芝麻油可以抗衰老、亞麻籽油可以降血壓血脂等等。

恭喜你解鎖了**油脂與堅果種子類**寶箱，獲得 5 茶匙的油和 1 匙堅果!

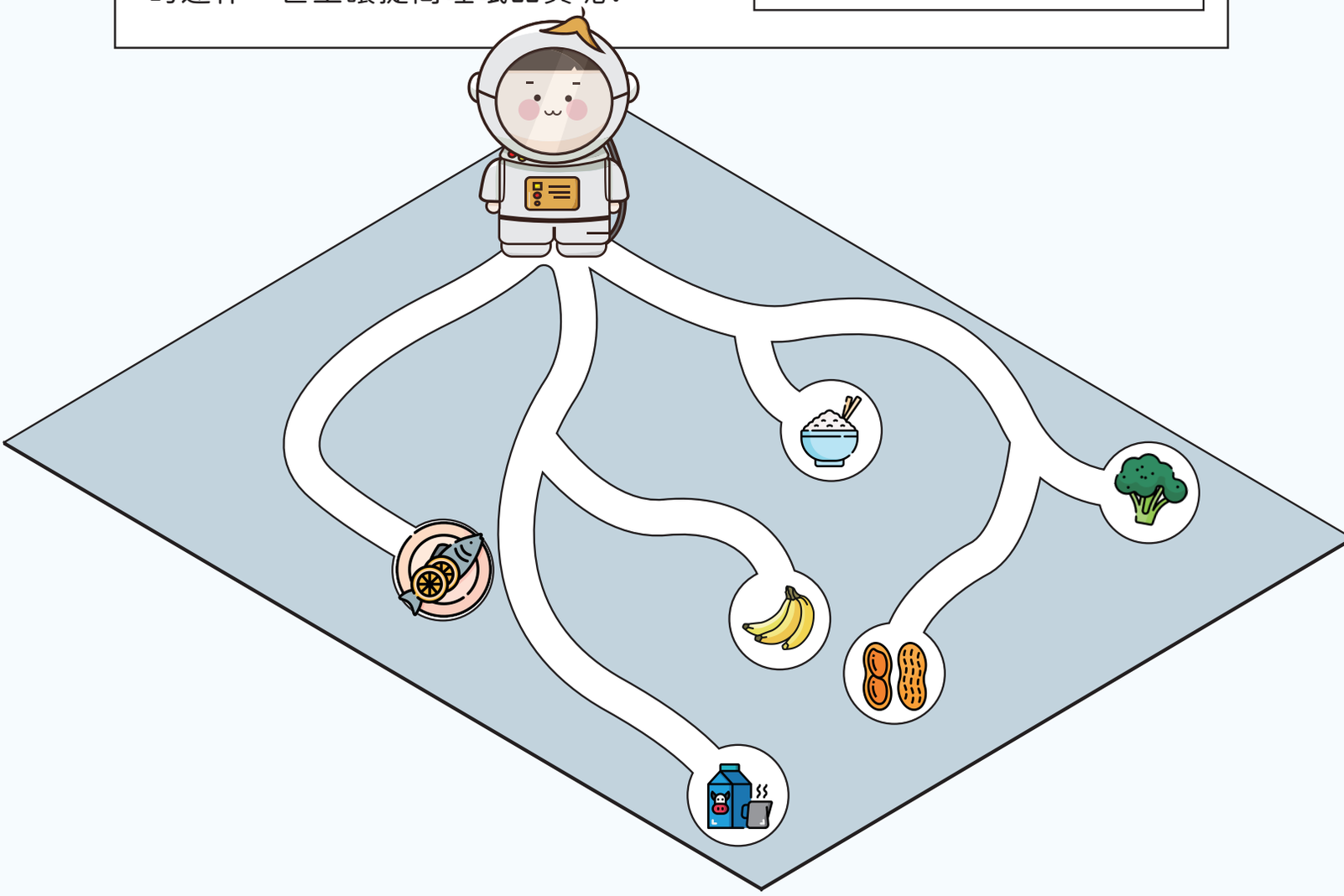
第六站

乳品類

百寶箱

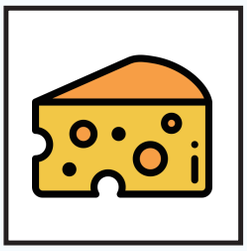


乳品不僅提供鈣質，也有豐富的蛋白質，可以使牙齒和體內的骨骼更好的生長。足夠的鈣質也能讓內分泌正常的運作，甚至讓提高睡眠品質呢!



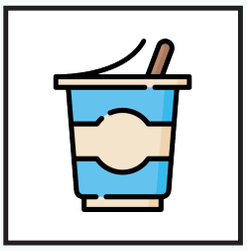
有哪些食物？

起司、牛奶和優酪乳都是常見的乳品類。除此之外，小魚乾、海帶和芝麻等食物也是很好的鈣質來源呢！

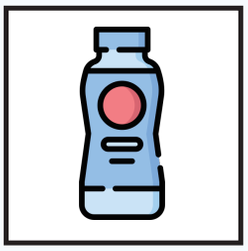


起司

牛奶



優格



優酪乳

要吃多少呢？

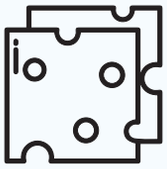
每天 1.5 杯，約莫 360 毫升就足夠了。缺乏鈣質可能造成骨質疏鬆、容易抽筋、心悸等不可輕忽的問題哦！

1.5 杯／一天

* 一杯約等於 240 毫升

一杯約等於：

優格 210g



起司兩片

想一想

喝豆漿可以取代喝牛奶嗎？

* 翻頁公布答案喔！

不行!豆漿雖然含有蛋白質，但鈣質大約只有牛奶的七分之一，不能完全取代乳品喔!

恭喜你解鎖了**乳品類**寶箱，獲得 1.5 杯牛奶!

成功蒐集完食材，豆豆準備把這些食材放進「營養餐盤製造機」時，卻有需要他輸入BMI密碼的指令出現了!

BMI 指數是一種用來測來體重是否在正常範圍的方式，BMI 要是越高，就越有罹患肥胖相關疾病的可能，一定要注意了!

BMI計算機

BMI=體重(公斤)÷身高(公尺)平方

跟著豆豆一起算算看自己的BMI值屬於哪一個範圍吧!

過輕　標準　過重　肥胖

三年級

男	14.3	19.5	22.3
女	14	19.1	21.3

四年級

男	14.5	20	22.7
女	14.3	19.7	22

五年級

男	14.8	20.7	23.2
女	14.7	20.5	22.7

六年級

男	15.2	21.3	23.9
女	15.2	21.3	23.5

我今年四年級，BMI 是 16，屬於標準範圍!你呢?

我今年____年級，BMI值是_____，屬於_____範圍!

製作營養餐盤

幫助豆豆輸入正確的份數，製作營養餐盤吧！

全穀雜糧類 ____碗

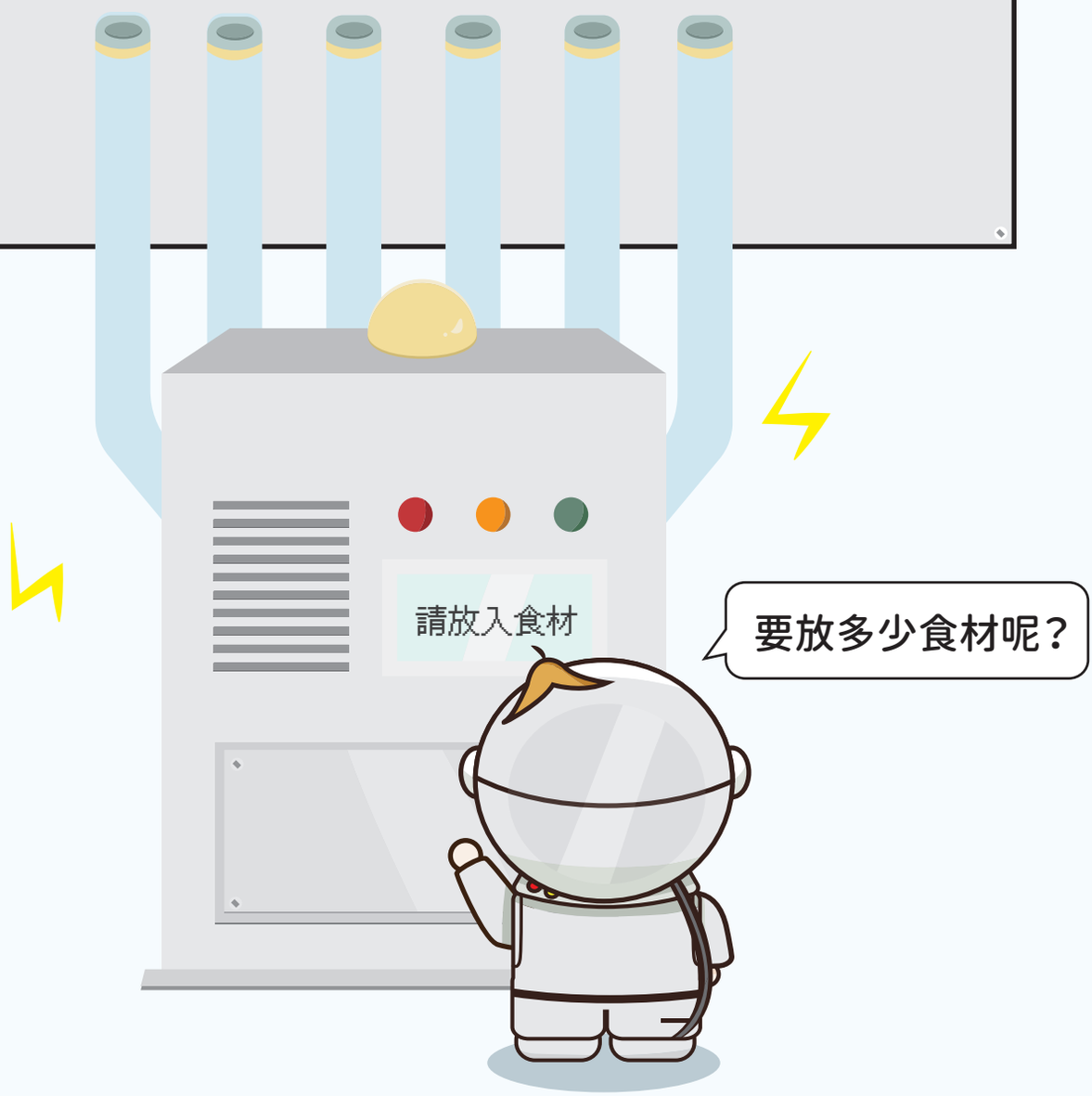
水果類 ____份

豆蛋魚肉類 ____份

油脂 ___茶匙
堅果種子 ___匙

蔬菜類 ____份

乳品類 ____杯



幸虧有了你們的幫助，現在「營養餐盤製造機」有食材可以料理出適合豆豆的餐點了！而且豆豆不僅知道了許多有關飲食六大類的小知識，也了解怎麼計算出BMI值，去確定自己的體重是不是在健康的範圍了呢。

「眞是一趟收穫豐富的探險啊！」

大家也依據自己的年齡和活動強度，找出屬於自己的營養餐盤，跟豆豆一起健康的長大吧！

營養餐盤口訣

每天早晚一杯奶

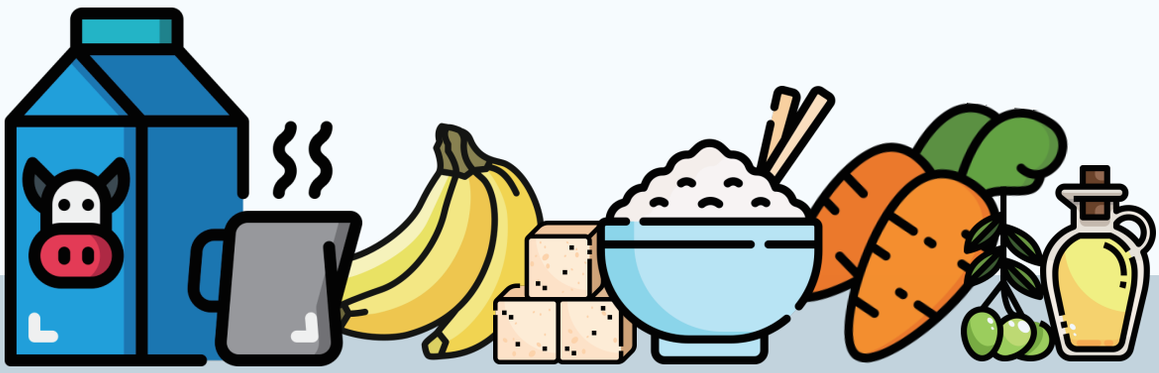
每餐水果拳頭大

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



參考資料

每日飲食手冊

https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208

六大類食物

https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086

衛生福利部—防疫不能忘了它　全穀雜糧有效護健康

https://www.mohw.gov.tw/cp-4635-51713-1.html

衛生福利部—兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值

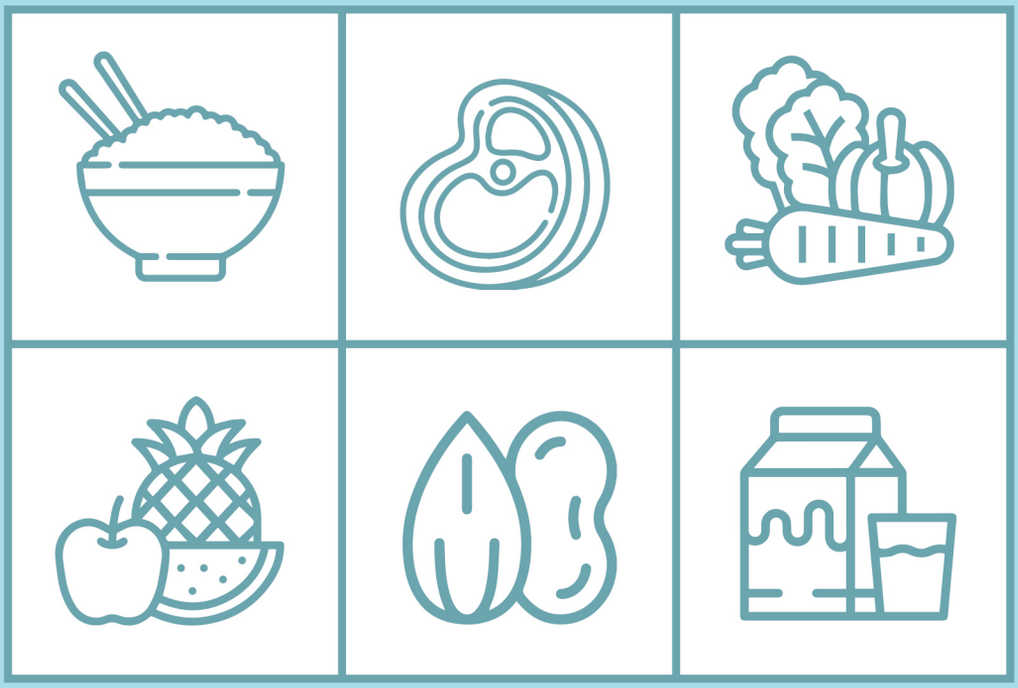
https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9547&sid=9737

百頁豆腐不是豆腐?—謝玠揚的長話短說

https://www.facebook.com/235887993202623/posts/pfbid024Phd
sjW1GyZRpTHkLGisjWJp2G5hmFPeanUkJY3A8dhcFBQuHxjdogxhtvjoc7NVl/

Flaticon

https://www.flaticon.com/



衛生福利部
國民健康署