均衡攝取各類新鮮食物

- 食物分為：全穀根莖類、蔬菜類、水果類、低脂乳品、豆魚肉蛋類、油脂及堅果種子類等六大類。
- 請依照「幼兒一日飲食建議量」之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食。
- 多選擇新鮮食物，避免選擇添加過多食品添加物之加工食品。

攝取足夠熱量與適當體能活動，以維持健康體位

- 家長定時測量幼兒身高、體重，注意幼兒生長情形。
- 減少靜態性活動，如：看電視、玩電動、打電腦。增加體能活動，如：騎腳踏車、跑步。
- 幼兒飲食宜適量，避免過量及強迫餵食。

每餐吃米飯或全穀根莖類，其中1/3為全穀類

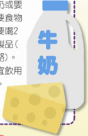
- 未精製全穀類含有更豐富的維生素、礦物質及膳食纖維。
- 三餐以全穀根莖類為主食，應有1/3為未精製全穀類，如：糙米、全麥或雜糧等。

每天攝取深色蔬菜及新鮮水果

- 蔬菜及水果是各種維生素、礦物質及纖維的主要食物來源。
- 深色蔬菜較淺色蔬菜含有更豐富的營養素。
- 果汁不能代替水果，飲用果汁要適量，一天不超過240c. c. 。

持續攝取乳製品的習慣

- 牛奶是鈣質的良好食物來源，可以促進幼兒骨骼的鈣化與成長。
- 當孩子不再以母奶或嬰兒配方食品為主要食物後，每天還是都要喝2杯牛奶或其他乳製品（如：優酪乳、乳酪）。
- 二歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。



以黃豆及其製品取代部份的肉類

- 以植物性食物佔大部分之飲食，符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。
- 黃豆及其製品含有豐富蛋白質。

減少攝取甜食及高油脂食物

- 油炸及甜食為高熱量食物，攝取過多易造成體重過重。

減少使用調味料及沾料

- 調味料及沾料通常含有較多的鹽、糖及油。一旦養成重口味習慣，容易增加往後罹患高血壓等慢性疾病的風險。

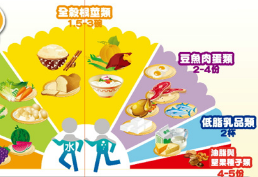
喝白開水，避免含糖及咖啡因的飲料

- 含糖飲料除糖以外其它營養成分較少，過量攝取容易肥胖。
- 含糖飲料攝取過多會讓幼兒養成喜歡甜食的習慣。

注意飲食衛生安全

- 飲食應注意清潔衛生，食物應適當儲存與烹調。避免食用發霉、腐敗與受污染的食物。
- 購買食品時應注意標示、外觀、來源及有效日期。

幼兒一日飲食建議量



年齡(歲)	1-3		4-6			
食物種類 活動量* 熱量(卡)	稍低 1150	適度 1350	男孩稍低 1550	女孩稍低 1400	男孩適度 1800	女孩適度 1650
全穀根莖類(碗)	1.5	2	2.5	2	3	3
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1.5	1	2	2
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1	1	1	1	1
豆魚肉蛋類(份)	2	3	3	3	4	3
乳品類(杯)*	2	2	2	2	2	2
蔬菜類(碟)	2	2	3	3	3	3
水果類(份)	2	2	2	2	2	2
油脂與堅果種子類(份)	4	4	4	4	5	4

＊稍低：生活中常做輕度活動，如坐著畫畫、聽故事、看電視，一天約1小時不太激烈的動態活動，如走路、慢速騎腳踏車、玩翹翹版、盪鞦韆等。
＊適度：生活中常做中度活動，如遊戲、帶動唱，一天約1小時較激烈的活動，如跳舞、玩球，爬上爬下、跑來跑去的活動。
＊2歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品

水果類1份（重量為購買量）

= 紅西瓜(365公克)	= 水蜜桃(150公克)
= 小玉西瓜(320公克)	= 粗梨、棗子(140公克)
= 美濃瓜(245公克)	= 青龍蘋果、葡萄(130公克)
= 椪柑、桶柑(190公克)	= 愛文芒果、哈密瓜(225公克)
= 木瓜、百香果(190公克)	= 奇異果(125公克)
= 荔枝(185公克)	= 加州李(110公克)
= 蓮霧、楊桃(180公克)	= 香蕉(95公克)
= 聖女番茄(175公克)	= 櫻桃(85公克)
= 草莓、柳丁(170公克)	

蔬菜1碟（1碟＝1份，重量為可食重量）

= 煮熟後相當於直徑15公分盤一碟或約大半碗
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟厚約占2/3碗

全穀根莖類1碗（碗為一般家用飯碗，重量為可食重量）

= 糙米飯、雜糧飯、米飯1碗(200公克)
= 熟麵條、小米稀飯、燕麥粥2碗
= 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片80公克
= 中型芋頭1個(220公克) 或 小蕃薯2個(220公克)
= 玉米1又1/3根(280公克) 或 馬鈴薯2個(360公克)
= 全麥大饅頭1又1/3個(100公克)
或 全麥土司1又1/3片(100公克)

豆魚肉蛋類1份（重量為可食生重）

= 黃豆(20公克) 或 毛豆(50公克) 或 黑豆(20公克)
= 無糖豆漿1杯(260毫升)
= 傳統豆腐3格(80公克) 或 嫩豆腐半盒(140公克)
或小方豆干1又1/4片(40公克)
= 魚(35公克) 或 蝦仁(30公克)
= 牡蠣(65公克) 或 文蛤(60公克) 或 白海參(100公克)
= 去皮雞胸肉(30公克)
或 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35公克)
= 雞蛋1個(65公克購買重量)

低脂乳品類1杯（1杯＝２４０豪升＝1份）

= 低脂 或 脫脂牛奶1杯(240豪升)
= 低脂 或 脫脂奶粉3湯匙(25公克)
= 低脂乳酪(起司)1又3/4片(35公克)

油脂與堅果類1份（量為可食用重量）

= 芥花油、沙拉油等各種烹調用油一茶匙(5公克)
= 黑(白)芝麻(8公克)
= 沙拉醬2茶匙(10公克)
= 蛋黃醬1茶匙(5公克)

幼兒期營養

健康均衡的飲食
快樂成長的童年

行政院衛生署
行政院衛生署
FDA 食品藥物管理局