

# 同學今天：六大類食物吃了嗎？

## 1-3年級學童每日飲食建議量(7-9歲)



生活活動強度	活動量稍低的小朋友		活動量適度的小朋友	
	男	女	男	女
食物分類 / 份量分配及熱量(大卡)	1800	1650	2100	1900
全穀根莖類 (碗)	3	2.5	3.5	3
豆魚肉蛋類 (份)	5	4.5	6	5
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
熟蔬菜類 (碗)	1.5	1.5	2	2
水果類 (份)	2	2	3	3
油脂與堅果種子類 (茶匙)	5	5	5	5

## 4-6年級學童每日飲食建議量(10-12歲)

生活活動強度	活動量稍低的小朋友		活動量適度的小朋友	
	男	女	男	女
食物分類 / 份量分配及熱量(大卡)	2100	1900	2350	2250
全穀根莖類 (碗)	3.5	3	4	3.5
豆魚肉蛋類 (份)	6	5	6	6
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
熟蔬菜類 (碗)	2	2	2	2
水果類 (份)	3	3	4	3.5
油脂與堅果種子類 (茶匙)	5	5	6	6

均衡飲食 成長加分



### 生活活動強度

稍低

靜態活動多、身體動作幅度低，如：看書。

適度

活動程度為正常速度，如：規律運動。

1碗飯 = 240cc(容量的碗)

1份魚肉類 = 3指大小

1杯奶類 = 240cc

1份蔬菜 = 0.5碗

1份水果 = 1個拳頭或8分滿碗

1茶匙 = 1/3湯匙



歡迎加入  
桃園市政府  
FB粉絲團



桃園市政府衛生局 關心您

1999

桃園市民諮詢服務熱線

104.08.2.500

廣告

# 我的健康餐盤使用步驟

- 1 判斷每天生活活動強度
- 2 參照「1—6年級學童每日飲食建議量」表格，找出「食物分類與份量分配」
- 3 將貼紙撕下貼在「我的健康餐盤」上
- 4 移除食用過貼紙到「我今天已經吃掉的」區



油脂與堅果種子類



3

姓名：\_\_\_\_\_