

我的餐盤

營養攝取6大類 健康活力Every Day



每餐吃1茶匙
(約大拇指第一節大小)
=杏仁果2粒=腰果2粒
=核桃仁1粒

1 【乳品類】
每天早晚一杯奶
每天1.5~2杯
(每杯=240ml)

2 【水果類】
每餐水果
拳頭大
在地多樣化水果

3 【蔬菜類】
菜比水果
多一點
多選深色蔬菜
每餐至少吃半碗

4 【豆魚蛋肉類】
豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>
蛋>肉
每餐吃1掌心

5 【全穀雜糧類】
飯跟蔬菜一樣多
每餐多選未精製全穀雜糧

每餐比例6口訣



1 每天早晚一杯 (____ CC/每杯)

2 每餐 拳頭大

3 比水果多一點 (至少1/3選 色)

4 一掌心

5 跟蔬菜一樣多

6 堅果種子一 (約大拇指第一節大小)
=杏仁果2粒=腰果2粒=核桃仁1粒



今天動了嗎? 享瘦動力方程式

每週
運動5天

X

每天30分鐘
每次運動至少10分鐘
選擇中等費力身體活動

≥

每週累積達
150
分鐘

運動好處：降低憂鬱風險及骨骼肌退化，心肺耐力好，輕鬆面對生活事物。

運動方式：健走(跑)、登階、騎腳踏車、跳繩、水中走路等.....。

運動強度：應持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌。

腰圍八九十・健康常維持
男生腰圍不超過90公分(35吋)
女生腰圍不超過80公分(31吋)



BMI = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$
我是健康體位 18.5 - 24
不過重 不肥胖

BMI (身體質量指數)
體重過重：24 - 27
肥胖：27 以上



嘉義縣政府・嘉義縣衛生局~關心您的健康~

經費來自菸品健康福利捐 廣告

★背面還有題目，填完請沿虛線剪下將答案卷繳回，謝謝！

親子健康體位學習單 我的家人BMI比一比

學校： 國小 班級： 年 班

姓名： 電話：

稱謂： _____
姓名： _____

_____ =
() x ()

算式

BMI

稱謂： _____
姓名： _____

_____ =
() x ()

算式

BMI

稱謂： _____
姓名： _____

_____ =
() x ()

算式

BMI

稱謂： _____
姓名： _____

_____ =
() x ()

算式

BMI

貼心小叮嚀：100公分=1公尺，如：160公分=1.6公尺