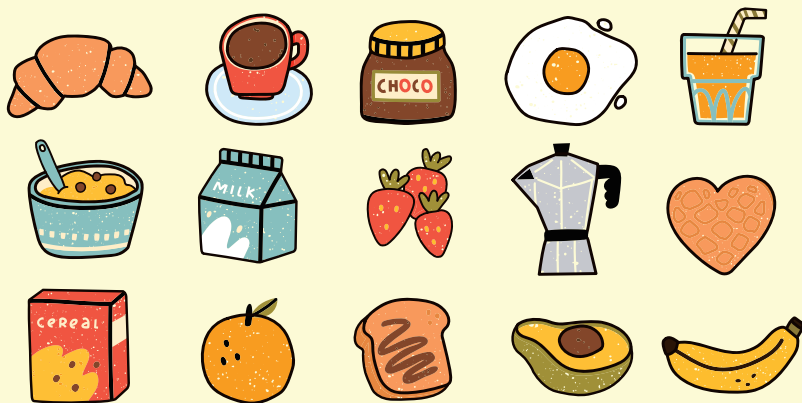


上學的一天 你都吃什麼？



飲食觀念的小小改變
讓你的健康有大大收穫



上學的一天，你是這樣吃嗎？



每天飲食不均衡，很可能會變這樣

7年5班

精緻碳水化合物
吃太多
導致血糖不穩定
注意力無法集中

營養攝取不均衡
鐵質攝取不足
氣色黯淡無光

蛋白質、鈣質攝取不足
身體缺乏製造肌肉與
骨骼的原料
長不高也長不壯

利用「我的餐盤」6口訣,學習均衡攝取營養



1

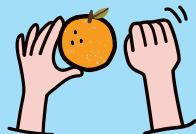
每天早晚
一杯奶

1杯=240c.c



2

每餐水果
拳頭大



／ 嗯...這個大小 /
差不多

用我的餐盤6口訣
可以協助吃足6大類食物,
滿足營養攝取!!

利用「我的餐盤」6口訣,學習均衡攝取營養

3

菜比水果多一點

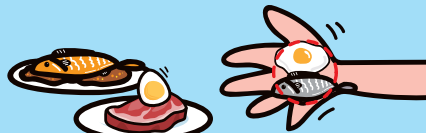
深綠色蔬菜營養更多



4

豆魚蛋肉一掌心

每餐吃一個掌心大,蛋白質才夠啦!



5

飯跟蔬菜一樣多

未精製的全穀雜糧,例如糙米,地瓜等,
含有更多元的營養與膳食纖維



6

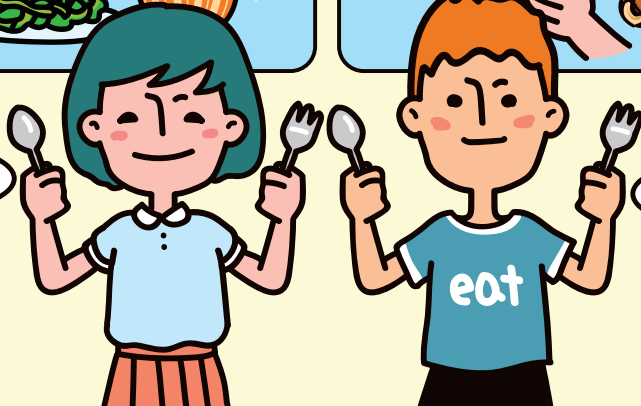
堅果種子一茶匙

這樣剛剛好!

每餐1茶匙約大拇指第一節大小



這樣吃準沒錯!



吃好,吃飽,吃滿!

就從早餐開始實現飲食均衡！



其它菜單推薦

- ✓ 蔬菜鮭魚蛋吐司+鮮奶
- ✓ 蘿蔔糕+蛋+豆漿
- ✓ 豬里肌肉三明治+鮮奶茶



下課後/補習前,繼續保持飲食均衡!／



- ✓ 自助餐：飯+蔬菜+蛋白質類(豆魚蛋肉類)
- ✓ 小吃店：麵+蔬菜(海帶/燙青菜)+滷蛋(豆干/豆腐)
- ✓ 便利商店：三角飯糰+豆漿(牛奶/無糖原味優酪乳)

選擇營養均衡的食物,才能擁有健康,
才能離夢想中的未來更近一步!

