

變身小小廚神!

第二屆小小廚師營

爲了讓大大家吃得健康、均衡，衛生福利部國民健康署設計了「我的餐盤」，搭配六個口訣就可以知道每餐要吃的食物和份量了！



我的餐盤

我的餐盤連連看



每天早晚

一樣多



每餐水果

一杯奶



菜比水果

一掌心



飯跟蔬菜

拳頭大



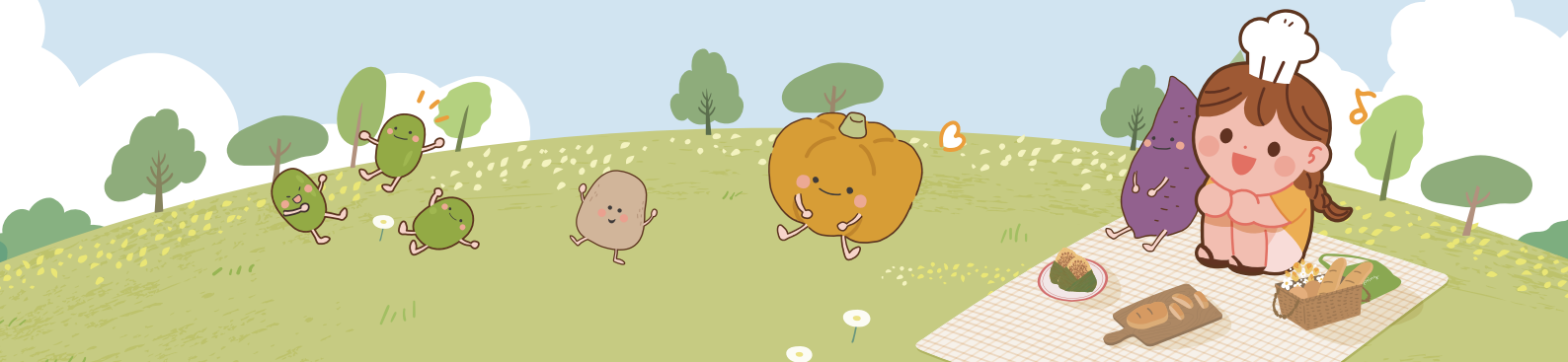
豆魚蛋肉

多一點



堅果種子

一茶匙



變身小小廚神!













第二屆小小廚師營

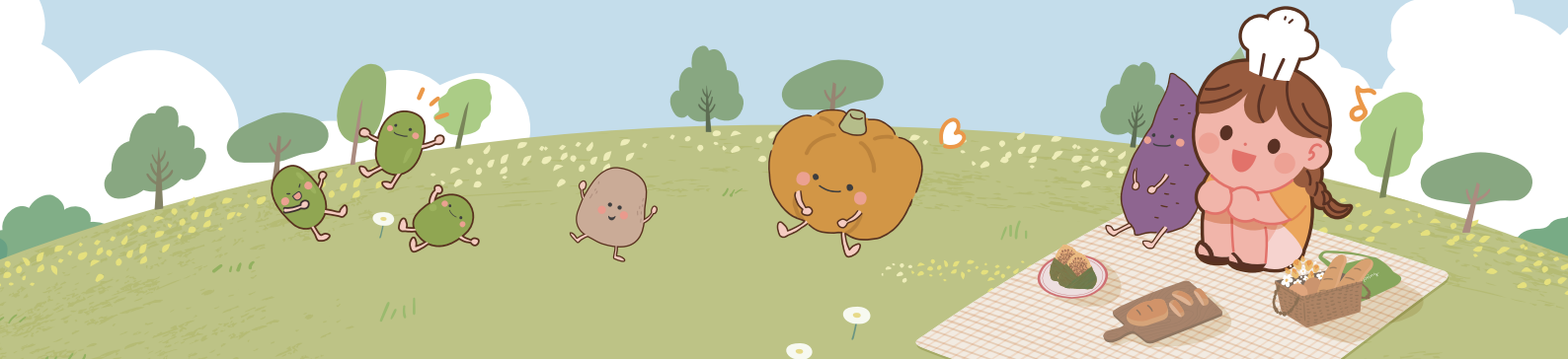
爲了讓大大家吃得健康、均衡，衛生福利部國民健康署設計了「我的餐盤」，搭配六個口訣就可以知道每餐要吃的食物和份量了！



我的餐盤

我的餐盤連連看

	每天早晚	一樣多	
	每餐水果	一杯奶	
	菜比水果	一掌心	
	飯跟蔬菜	拳頭大	
	豆魚蛋肉	多一點	
	堅果種子	一茶匙	



變身小小廚神!

第二屆小小廚師營

選出全穀雜糧，幫小

男孩找到獎盃吧!



出口



變身小小廚神!

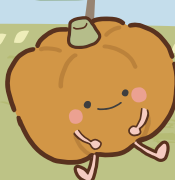
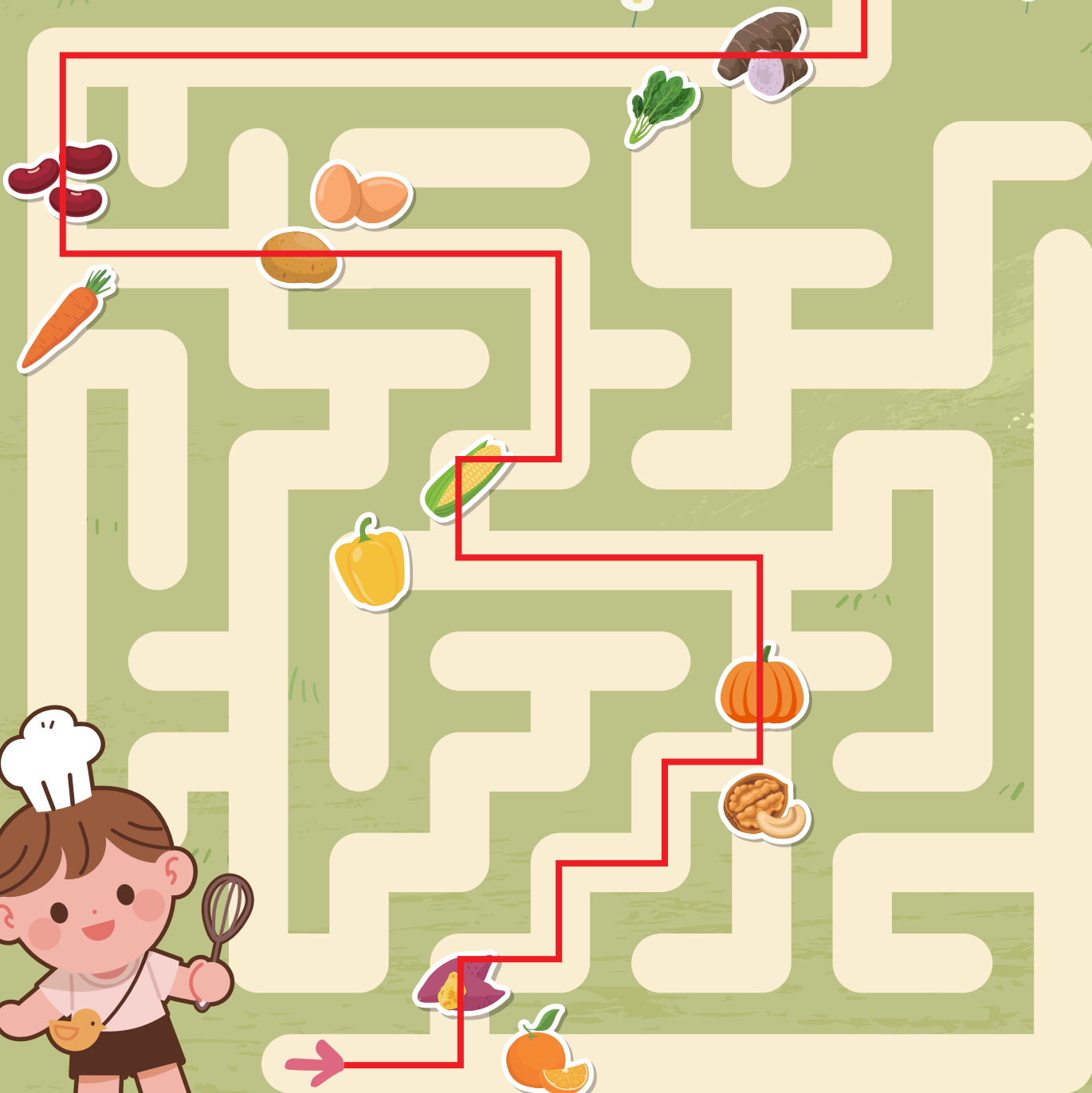
第二屆小小廚師營

選出全穀雜糧，幫小

男孩找到獎盃吧!



出口



變身小小廚神!

第二屆小小廚師營

對爺爺奶奶而言，攝取足夠的營養是很重要的。但有些食物可能太大或太硬，容易讓爺爺奶奶咬不動、吃不下。今天我們就透過「連連看」，一起複習軟化質地的「小技巧」吧!!

軟化質地小技巧連連看



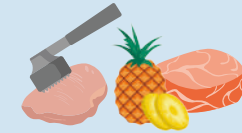
全穀雜糧



多選嫩葉，少硬梗



肉類



肉錘拍打，去除筋膜或
使用新鮮鳳梨汁醃製



葉菜類



切成小小丁



花椰菜



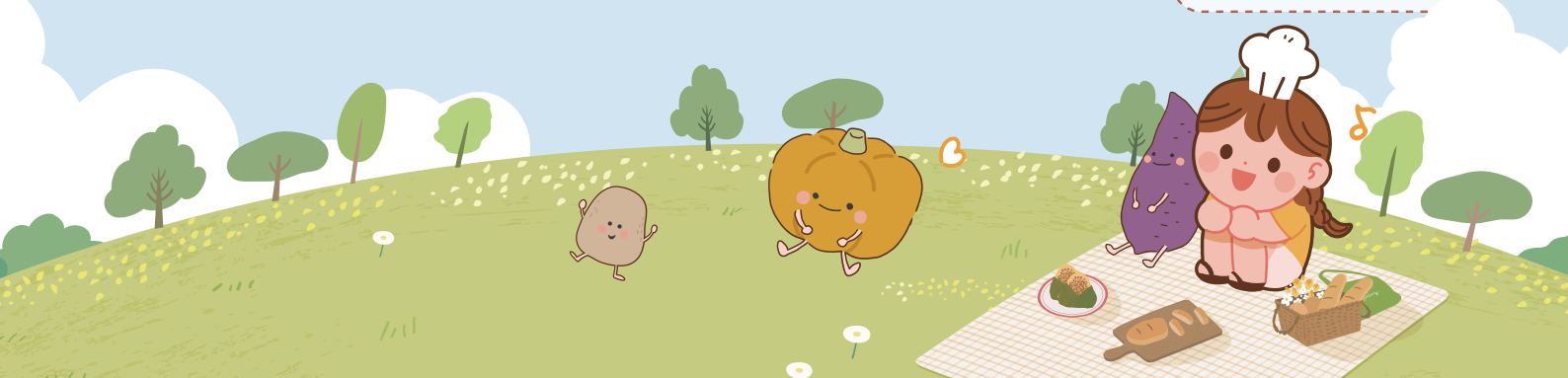
將食物洗淨後，泡水冷藏，放置一晚



大顆的
蘋果、芭樂



質地較粗的蔬菜，冷凍1~3天，冰晶破壞纖維結構



變身小小廚神!

第二屆小小廚師營

對爺爺奶奶而言，攝取足夠的營養是很重要的。但有些食物可能太大或太硬，容易讓爺爺奶奶咬不動、吃不下。今天我們就透過「連連看」，一起複習軟化質地的的小技巧吧!!

軟化質地小技巧連連看



全穀雜糧



肉類



葉菜類



花椰菜



大顆的
蘋果、芭樂



多選嫩葉，少硬梗



肉錘拍打，去除筋膜或
使用新鮮鳳梨汁醃製



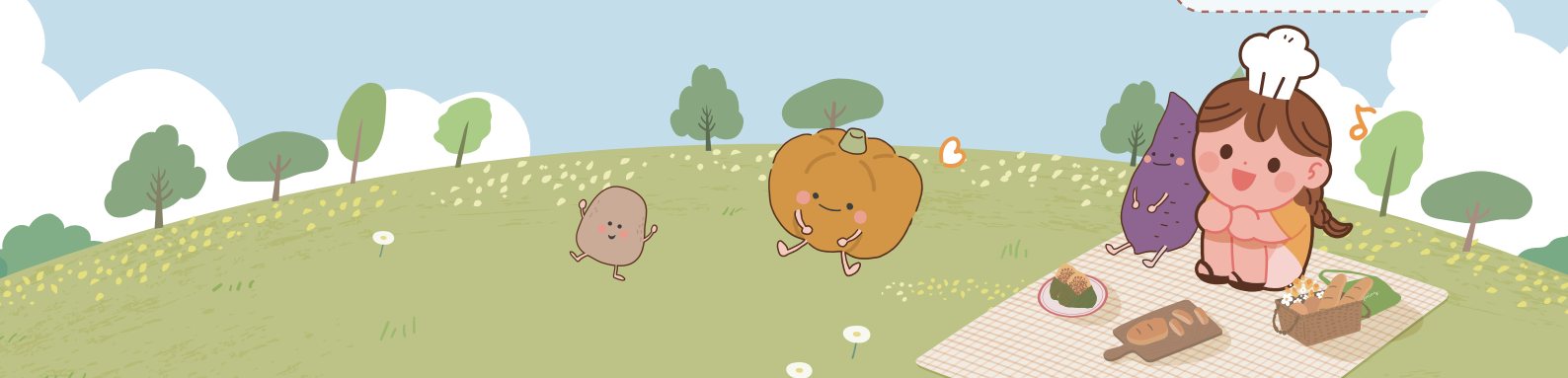
切成小丁



將食物洗淨後，泡水冷藏，放置一晚



質地較粗的蔬菜，冷凍1~3天，冰晶破壞纖維結構





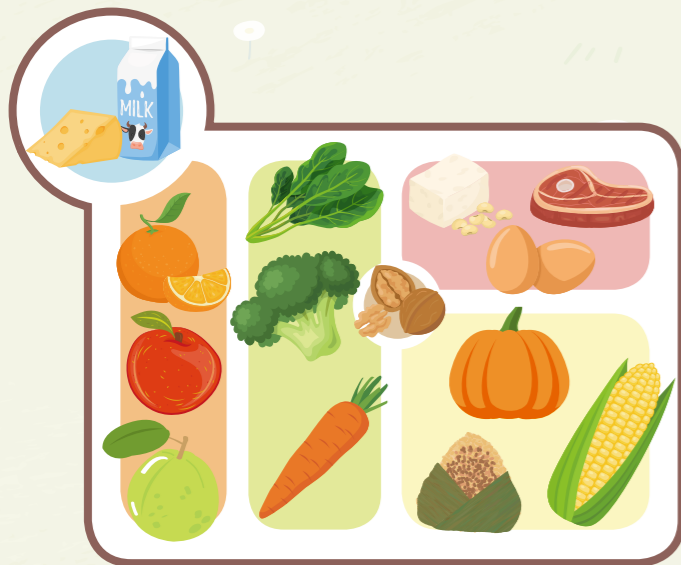
變身小小廚神!

第二屆小小廚師營

活動時間：2022/8/3 - 2022/8/26

我的餐盤

聰明吃營養跟著來



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

我的健康體位

小朋友，為了增加身體的保護力，「吃得好、睡眠足、運動多」是每天都應該要做的事情喔！但除了這三件事外，其實我們也可以透過自己的身高跟體重，計算「身體質量指數(BMI)」，了解自己是否太重或太輕～現在我們一起來算算看吧！

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$$

我今年____歲

我的體重____公斤

我的身高____公分

我的BMI _____

根據我的BMI，我發現我的

- 體重過輕
- 體重正常
- 體重過重
- 肥胖

除了BMI，腰圍也是成人很好判斷肥胖的指標喔！

成人男性理想腰圍：小於90公分

成人女性理想腰圍：小於80公分

也來幫爸爸媽媽爺爺奶奶量腰圍吧！！

我幫_____量腰圍， 理想腰圍

腰圍_____公分 腰圍超標

超標了，怎麼辦！

肥胖100問



兒童BMI計算機



成人BMI計算機



兒童與青少年生長身體質量指數BMI建議值



成人健康體重

