跟著我們健康「吃」，快樂GO

兒童肥胖容易長不高且影響學校學習，油脂堆積造成腹部游泳圈

可以「運動養成」、「學習飲食選擇控制」及「改造靜態環境」來養成健康

生活型態，針對飲食衛教，與家屬一同養成兒童健康的生活習慣。

2020/07製

目錄

01. 肥胖導致風險
P.3

02. 第一部 生活健康快樂動
P.4~5

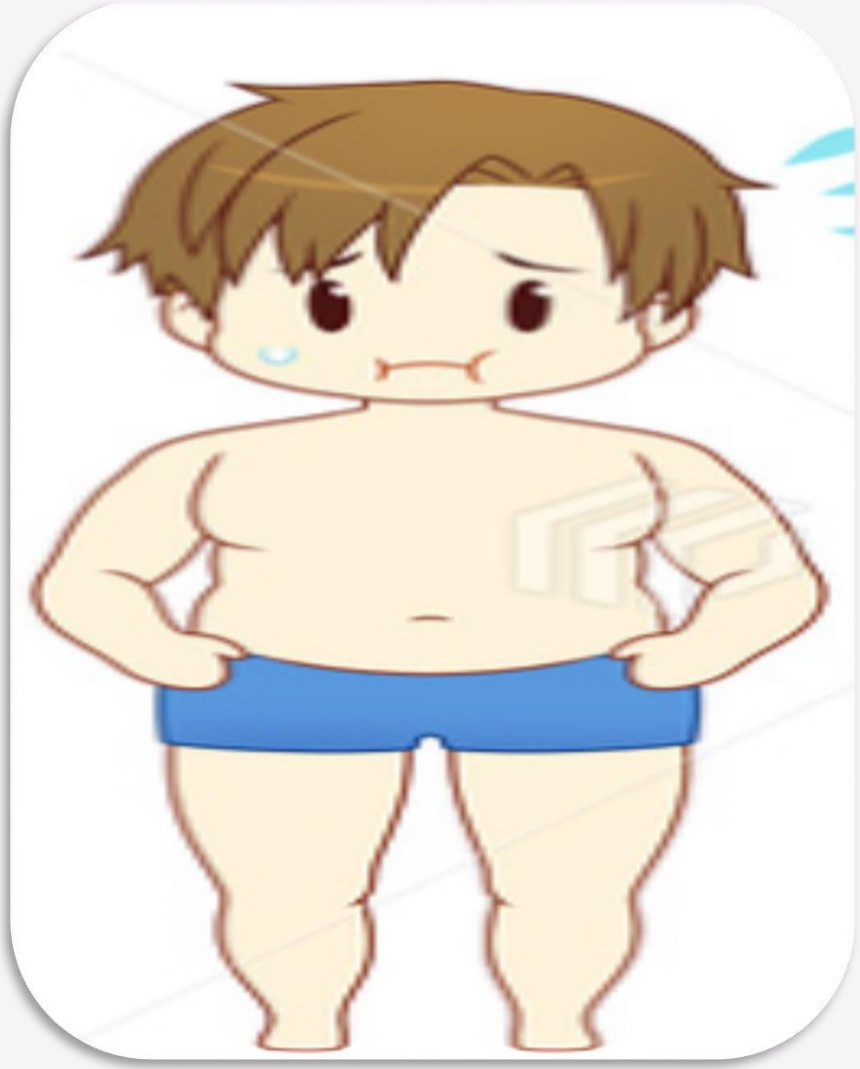
03. 第二部 均衡飲食健康吃
P.6~15

04. 第三部 環境改造動一動
P.16

05. Q&A營養小教室，聰明好選擇
P.17

06. 結論
P.18

肥胖導致風險



01. 代謝性疾病
糖尿病、痛風、惡性腫瘤

02. 精神、神經層面
憂鬱、人際關係、學習能力、神經功能

03. 呼吸疾病
呼吸中止、氣喘、過敏

04. 心血管疾病
心臟疾病、高血壓、血脂異常

第一部　生活健康快樂動

健康養成動態活動：每天活動至少10分鐘

每個禮拜3次,每次30-60分鐘/呼吸變快，心跳每分鐘130下

輕度運動	不太費力的輕度身體活動 能邊活動、邊跟旁邊的人輕鬆說話	散步或提輕物走路
中度運動	持續10分鐘以上 還能順暢地對話，但無法唱歌	健走、游泳、羽毛球、桌球、排球、跳舞、騎腳踏車
重度運動	持續10分鐘以上 無法邊活動、邊跟旁邊的人輕鬆說話	跑步、爬樓梯、有氧舞蹈、跆拳道、跳繩、籃球、足球

第一部　生活健康快樂動

搭配第二步驟，以運動強度選擇飲食熱量表

學童運動強度

強度	日 常 生 活 內 容
稍低	主要從事輕度活動，如：坐著唸書、聊天、看電視，且一天中約 1 小 時從事不激烈的動態活動，如散步
適度	從事活動強度為中度的活動，如：遊戲、唱歌，且一天中約 1 小時從 事較強動態活動，如：騎腳踏車（快）、打球

衛生福利部國民健康署

第二部　均衡飲食健康吃

1-2年級學童一日飲食建議量

生活活動強度	稍低		適度	
性別	男	女	男	女
熱量 (大卡)	1800	1650	2100	1900
全穀雜糧類 (碗)	3	2.5	3.5	3
豆魚蛋肉類 (份)	5	4	6	5.5
乳品類 (杯)	1.5			
蔬菜類 (份)	3	3	4	3
水果類 (份)	2	2	3	3
油脂與堅果種子類 (份)	5	5	6	5

衛生福利部國民健康署 學童期3-6年級營養參考手冊

第二部　均衡飲食健康吃

3-6年級學童一日飲食建議量

生活活動強度	稍低		適度	
性別	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2050	1950	2350	2250
全穀雜糧類 (碗)	3	3	4	3.5
豆魚蛋肉類 (份)	6			
乳品類 (杯)	1.5			
蔬菜類 (份)	4	3	4	4
水果類 (份)	3	3	4	3.5
油脂與堅果種子類 (份)	6	5	6	6

衛生福利部國民健康署 學童期3-6年級營養參考手冊

第二部　均衡飲食健康吃

學會營養標示識能

適用對象 項目	三歲以上	三歲以下
熱量	2000大卡	1200大卡
蛋白質	60公克	20公克
脂肪	60公克	*
碳水化合物	300公克	*

每日建議食用量

第二部　均衡飲食健康吃

認識飲食種類	學齡期(3~6年級)兒童
全穀根莖	3~4碗
蔬菜類	3~4份
水果類	3~4份
豆魚肉蛋類	6份
低脂乳品類	1.5杯
油脂與堅果種子類	油脂4~5茶匙 堅果種子類1份

教育部 董事基金會

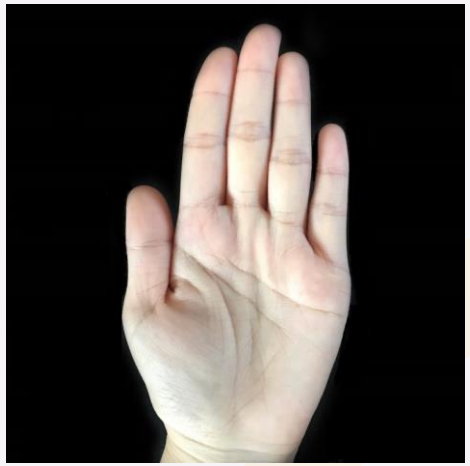
第二部　均衡飲食健康吃

各餐具對比

(家中一般大小碗)
●全穀根莖類
○蔬菜及水果類

4~5茶匙=1匙(20~25c.c)

一份=一手掌(不包含指頭)



英國飲食協會發言人Sian Porter曾表示，可透過自己手掌比例來了解飲食攝取量，手掌的大小與身材成正比，若身材精壯，手掌較大，所需份量較大，故分量自動調整。

6大類食物口訣

我的餐盤
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
聰明吃·營養跟著來
每週運動至少150分鐘
多喝水取代含糖飲料
衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare
我的餐盤
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

第二部　均衡飲食健康吃

學會營養識能

第一步驟：解每日建議食用量

第二步驟：確認單位，份/克

第三步驟：開始計算

第二部　均衡飲食健康吃

認識營養標示

營養標示		
每一份量21公克 本包裝含 5 份		
	每 份	每100公克
熱量	80大卡	381大卡
蛋白質	0.6公克	2.9公克
脂肪	0.2公克	0.9公克
飽和脂肪	0.1公克	0.4公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	18.9公克	90.2公克
糖	6.0公克	28.7公克
鈉	13毫克	61毫克

三大營養素

1. 蛋白質：4大卡/g
2. 碳水化合物：4大卡/g
3. 脂肪：9大卡/g

第二部　均衡飲食健康吃

認識營養標示

營養標示		
每一份量21公克 本包裝含5份		
	每　份	每100公克
熱量	80大卡	381大卡
蛋白質	0.6公克	2.9公克
脂肪	0.2公克	0.9公克
飽和脂肪	0.1公克	0.4公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	18.9公克	90.2公克
糖	6.0公克	28.7公克
鈉	13毫克	61毫克

反式脂肪會造成以下影響：

1、會提高人體中的低密度膽固醇(LDL)與三酸甘油酯（TG）

2、降低能淨化動脈的高密度膽固醇(HDL)

3、導致心血管疾病的機率是飽和脂肪的3～5倍

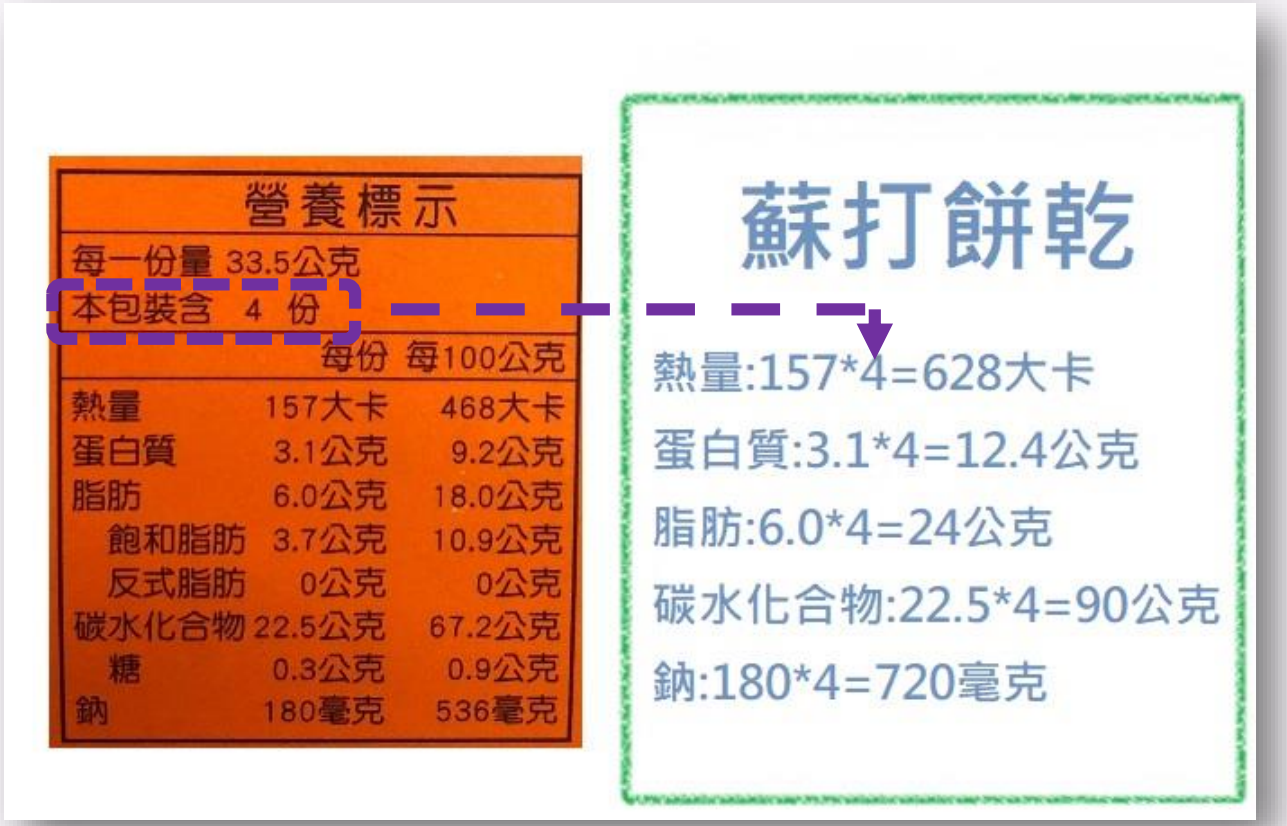
碳水化合物即為醣類

計算碳水化合物時不須而外將【糖】加上去，

營養標示上【糖】已包含在碳水化合物中囉

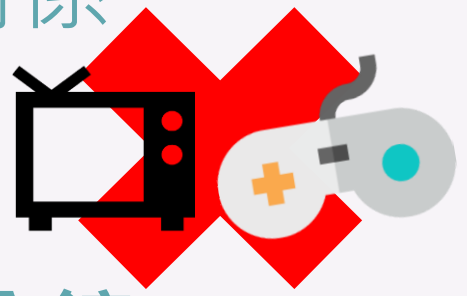
第二部　均衡飲食健康吃

跟著動手算一算



第三部　環境改造動一動

肥胖與電視、3C網路使用有一定關係



生活三大公約

1.每天看電視時間**不超過90~120分鐘**

2.使用電腦、3C產品每次**勿超過30分鐘**

3.養成健康生活習慣，每天**充足八小時**睡眠

Q&A 營養小教室，聰明好選擇

- **第一題:**

  計算右下角標示3份熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物

- **第二題:**

  每個禮拜3次,每次30-60分鐘/呼吸變快，心跳每分鐘130下，

  請問此觀念是否正確?

- **第三題:**

  使用電腦、3C產品每次勿超過30分鐘，

  請問此觀念是否正確?

營養標示

每一份量24.0公克
本包裝含 3份

	每份	每100公克
熱量	125大卡	521大卡
蛋白質	2.3公克	9.7公克
脂肪	6.9公克	28.6公克
飽和脂肪	3.1公克	12.8公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	13.5公克	56.1公克
糖	0.5公克	1.9公克
鈉	160毫克	668毫克

結論

許多人有著『小時候胖不是胖』、『能吃就是福』等觀念，導致兒童在成長過程延伸許多慢性疾病，若父母建立健康營養知識和飲食觀念則可提供兒童飲食品質正確資訊，避免兒童體態不均產生。文獻發現兒童體重控制需要靠維持運動、養成均衡飲食及改變周遭環境，在此，邀請父母或照顧者共同來學習認識食物營養標籤，進而維持健康體位，提升兒童適齡的成長發育。

兒科病房關心您