

3-6年級學童一日飲食建議量



全穀根莖類
1碗
(碗為一般家用飯碗，容量為240c.c，重量為可食重量)

全穀根莖類(未精製)
= 糙米飯1碗(200公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個(100公克)
= 全麥吐司1又1/3片(100公克)

全穀根莖類(其他)
= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

豆魚肉蛋類
1份
(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格(80公克)或嫩豆腐半盒(140公克)
= 小方豆干1又1/4片(40公克)
= 魚35公克或蝦仁30公克
= 文蛤60公克
= 去皮雞胸肉30公克
= 鴨肉、豬肉、羊肉、牛腱35公克
= 雞蛋1個(55公克)

低脂乳品類
1份
(重量為可食重量)

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙(25公克)

蔬菜類
1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟，或約大半碗
= 煮熟後約佔半碗的蔬菜，如莧菜、地瓜葉等
= 煮熟後約佔2/3碗的蔬菜，如芥藍菜、青花菜等

水果類
1份
(重量為購買量)

= 紅西瓜1片(365公克)
= 小玉西瓜1/3個(320公克)
= 椪柑1個、木瓜1/3個
= 青龍蘋果(小)1個(130公克)
= 香蕉(大1/2根、小1根)(95公克)

油脂與堅果種子類
1份
(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各一種烹調用油1茶匙(5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
= 花生仁10粒(8公克)
= 黑(白)芝麻1湯匙+1茶匙(10公克)
= 腰果5粒(8公克)

食品藥物消費者知識服務網
<http://consumer.fda.gov.tw>

學童期營養

均衡飲食 成長加分

中高年級(3-6年級)學童營養



正確的飲食與生活習慣，
讓我們成長更高人一等！



行政院衛生署



行政院衛生署
食品藥物管理局

廣告

年紀	9-12歲			
生活活動強度	稍低		適度	
性別	男	女	男	女
熱量(大卡)	2050	1950	2350	2250
全穀根莖類(碗)	3	3	4	3.5
未精製(碗)	1	1	1.5	1.5
精製(碗)	2	2	2.5	2
豆魚肉蛋類(份)	6	6	6	6
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(碟)	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
油脂類(茶匙)	5	4	5	5
堅果種子類(份)	1	1	1	1

學童期的飲食和營養問題

★零食、飲料、點心吃太多了，全穀、奶類、蔬菜類又吃得不够嗎？這些飲食習慣，都會使人變得肥胖、營養素不均衡。不愛活動與不吃早餐，也一樣會影響健康和成長呢！

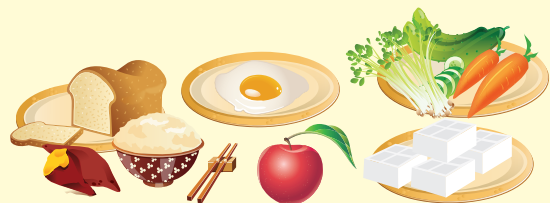
★高年級的女生，如果太過於注意個人體型，而有不好的飲食習慣，就會有營養與發育不均衡的問題。



怎樣吃，才是好的飲食習慣？

1. 豐盛早餐不可少，份量足夠精神好

早餐要以全穀根莖類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩，就會有活力充沛的一天。



2. 在地當季蔬果好，新鮮營養助成長

當季在地的新鮮蔬果富含膳食纖維，提供豐盛的維生素、礦物質，能促進腸道蠕動、幫助我們健康的長大。



3. 低脂乳品優先選，頭好壯壯牙健康

乳品主要提供蛋白質與鈣質，可幫助骨骼與牙齒的健康成長。選用低脂乳品，可以減少熱量與飽和脂肪酸的攝取。



4. 豆魚肉蛋不過量，慎選食材不貧血

★豆魚肉蛋類是蛋白質的豐富來源，可用來修補身體的建構組織。每日飲食要符合建議攝取量，不要缺乏也不要過量。

★女生進入青春期後，會因為生理週期的變化，需要攝取富含鐵的食物。例如：海產類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，但不要超過每日建議量。可以多吃深色蔬菜（如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。

5. 少喝飲料多喝水，消化吸收都靠它

水可以幫助食物消化、促進腸胃蠕動，調節體溫、防止便秘、排除廢物等。口渴的時候，白開水比含糖飲料更解渴。

6. 高油零食少進門，營養標示不忽視

★零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以不能吃得太多。

★養成閱讀營養標示的習慣；才能隨時注意自己的飲食習慣。

除了飲食，還要注意的事

1. 刷牙333

3餐飯後，要記得在30分鐘內刷牙，每次刷牙3分鐘以上，才能維護口腔健康，並且擁有強壯的腸胃道。



2. 運動樂活210

規律運動習慣要從小養成。每天至少運動30分鐘，每週累積210分鐘，增加體適能。

