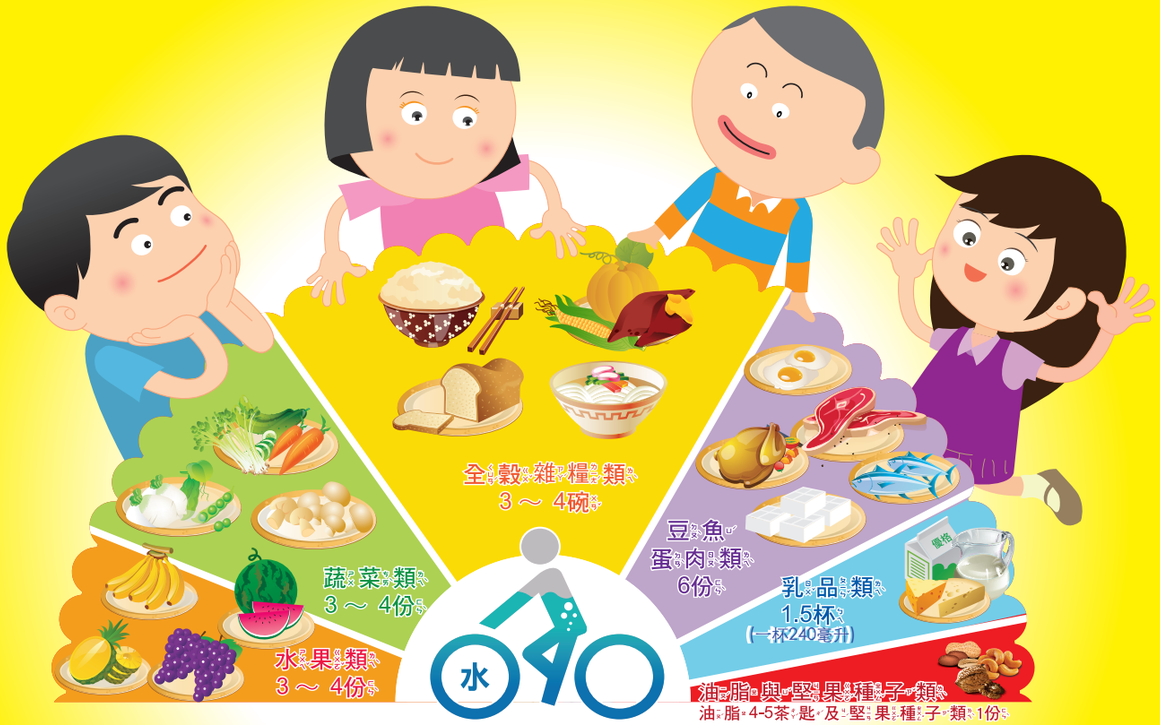
3-6年級學童一日飲食建議量



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
未精製*（碗）	1	1	1.5	1.5
其他*（碗）	2	2	2.5	2
豆魚蛋肉類（份）	6	6	6	6
乳品類（杯）	1.5	1.5	1.5	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
油脂類（茶匙）	5	4	5	5
堅果種子類（份）	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。
「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

全穀雜糧類1碗

（碗為一般家用飯碗、重量為可食重量）

= 糙米飯1碗 或 雜糧飯1碗 或 米飯1碗
= 熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗
= 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80公克
= 中型芋頭 4 / 5 個(220公克) 或小蕃薯2個 (220公克)
= 玉米2又1/3根 (340公克) 或 馬鈴薯2個 (360公克)
= 全麥饅頭1又1/3 個(120公克)或全麥吐司2片(120公克)

豆魚蛋肉類1份（重量為可食部分生重）

= 黃豆 (20公克) 或 毛豆 (50公克) 或 黑豆 (25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)
或 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚 (35公克) 或 蝦仁 (50公克)
= 牡蠣 (65公克) 或 文蛤 (160公克) 或 白海參 (100公克)
= 去皮雞胸肉 (30公克) 或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35公克)
= 雞蛋1個

乳品類1杯

（1杯 = 240毫升全脂、脫脂或低脂奶 = 1份）

= 鮮奶、保久奶、優酪乳1杯 (240毫升)
= 全脂奶粉 4 湯匙 (30公克)
= 低脂奶粉 3 湯匙 (25公克)
= 脫脂奶粉 2.5 湯匙 (20公克)
= 乳酪 (起司) 2 片 (45公克)
= 優格 210 公克

蔬菜類1份（1份為可食部分生重約100公克）

= 生菜沙拉（不含醬料） 100 公克
= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟 或 約大半碗
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等， 煮熟後約占半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等， 煮熟後約占2/3碗

水果類1份（1份為切塊水果約大半碗~1碗）

= 可食重量估計約等於100公克 (80~120公克)
= 香蕉 (大) 半根 70公克
= 榴槤45公克

油脂與堅果種子類1份（重量為可食重量）

= 芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
= 杏仁果、核桃仁 (7公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10公克) 或 各式花生仁 (13公克) 或 瓜子 (15公克)
= 沙拉醬2茶匙 (10公克) 或 蛋黃醬1茶匙 (8公克)

衛生福利部國民健康署
http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx

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，
讓我們大家都長高高！

守護健康
衛生福利部
國民健康署
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告

學童期的飲食和營養問題

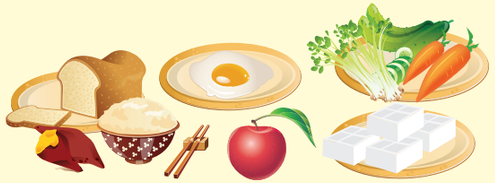
★零食、飲料、點心吃太多了，全穀、乳品類、蔬菜類又吃得不夠嗎？這些飲食習慣，都會使人變得肥胖、營養素不均衡。不愛活動與不吃早餐，也一樣會影響健康和成長呢！

★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

早餐要以全穀雜糧類為主，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. 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。

4. 豆魚蛋肉不過量，慎選食材不貧血

★豆魚蛋肉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. 高油零食盡量少吃，營養標示不忽視

★零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以儘量少吃。

★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. 天天運動

規律運動習慣要從小養成。每天累計至少60分鐘中等費力至費力身體活動，增加體適能。