

均衡飲食 健康長大

我的健康餐盤
親子學習單



每天早晚一杯奶

一杯大約是240毫升，除了直接飲用奶類、無糖優酪乳等，也可以把起司等乳製品入菜，增加乳製品食物的攝取。



豆魚蛋肉一掌心

一個掌心的份量，約是豆魚蛋肉類1.5-2份。選擇蛋白質類別的優先順序是豆類>魚類與海鮮>蛋類>肉類，避免吃太多肉，導致攝取過量不健康的飽和脂肪。

每餐水果拳頭大

一份水果約是一個拳頭大，切塊後大約是八分碗，一天至少要吃2-3份，記得要選擇在地、當季、多樣化的水果。

菜比水果多一點

菜吃的比一拳頭多一點，選擇當季蔬菜除了新鮮，還能攝取最豐富的營養。選擇深色蔬菜（包括深綠和黃橙紅色），建議要達到1/3以上！

堅果種子一茶匙

堅果種子類可以三餐各吃一茶匙，或是每天吃一湯匙。一湯匙大約是5粒杏仁果、或10粒花生、或5粒腰果。

1茶匙=5cc 1湯匙=15cc

飯跟蔬菜一樣多

飯的份量跟蔬菜差不多即可，盡量以維持原型的全穀雜糧，或至少1/3為未精製全穀雜糧，如：糙米、全麥製品、燕麥、玉米、地瓜等。

考考你~

- 1 小康的水壺300cc，請問他要喝幾壺才能達到1,500cc？
- 2 假設學校每節下課10分鐘，小康想要運用下課時間去運動，至少要幾節課的下課時間，才可以達到每日運動60分鐘？
- 3 小康每天6點要起床吃早餐，請問他要幾點以前睡覺才能睡滿9小時？

多喝水



每天喝水
1500cc以上

多運動



每天運動累積
60分鐘

充足睡眠



天天睡滿
9小時



臺北市政府衛生局
兒童健康體位衛教資源



臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government

廣告

請回想昨天晚上你的晚餐吃了什麼？

試著用「健康餐盤」畫出昨天晚餐吃的食物內容與份量，並與家人一起討論有沒有吃得健康又適量唷！



我的健康餐盤

水果類

水果攝取量是否足夠？
 不足 足夠 超過

蔬菜類

蔬菜攝取量是否足夠？
 不足 足夠 超過

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉攝取量是否足夠？
 不足 足夠 超過

乳品類

今天乳製品攝取足夠了嗎？
 不足 足夠 超過

全穀雜糧類

全穀雜糧攝取量是否足夠？
 不足 足夠 超過

堅果種子類

堅果種子類

堅果種子是否有一茶匙？
 不足 足夠 超過

★ 我的飲食問題是？ _____

★ 造成我飲食問題的原因可能是什麼？ _____

★ 請跟家人討論如何可以吃得 healthier 呢？ _____

