

均衡的飲食－熱量及主食篇

小朋友們都知道均衡的飲食可以提供我們身體獲得各種需要的營養素及熱量，使得我們的生理機能正常運作來維持生長、發育及生命。但是老師在此要提醒小朋友，我們的體重和健康是息息相關的；體重太重會引起糖尿病、高血壓和心血管等慢性疾病，而體重過輕則會使我們的抵抗力降低，容易感染疾病，並且影響我們的發育。所以，維持理想的體重要從小開始，建立良好的均衡飲食習慣和持之以恆的運動才能擁有健康的身體哦！

一、什麼是熱量？

熱量是由我們攝取的各種食物所產生的熱能，在飲食中的蛋白質、醣類、脂肪均可以產生熱量，而運動、活動及維持生命的機能則會消耗我們的熱量，當攝取的熱量超過身體所消耗的熱量時，就會產生肥胖的現象。

二、如何計算理想體重？

男女的理想體重計算方式不同

男【 身高（公分）－ 70 】× 0.7 = 體重（公斤）

女【 身高（公分）－ 80 】× 0.6 = 體重（公斤）

而小朋友的每日熱量建議量，依正常的情况（沒有重大疾病及創傷、發燒）下，因年齡、性別、身高、體重、活動量而有所不同

1~10 歲 90~55 大卡/公斤體重

11~15 歲 男 ~55 大卡/公斤體重·女 ~45 大卡/公斤體重

你已經計算好自己每日所需要的熱量了嗎？接下來老師要按月為你介紹六大類食物囉！要仔細看，用力的想，自己是不是真的做到均衡飲食了呢？

三、主食類是什麼？它包括了哪些食物？

主食類就是我們三餐的主要食物，而米、麵等穀類食品因含有豐富的澱粉及多種必須營養素，所以是人體理想的熱量來源。

主食類（五穀根莖類）包括白飯（各種米類）、米粉、麵類、麵包、蓮藕、餅乾、水餃皮、春捲皮、玉米粒、菱角、馬鈴薯、蕃薯、湯圓、年糕、燒餅、油條、米血及豆類（如綠豆、紅豆、花豆）等含高澱粉的食物。另外，老師要為你們介紹幾種外食食品的熱量，你可以計算看看，是不是符合你每餐需要的熱量呢？

～以上資料來源參考自謝明哲教授所著的膳食療養學～

種類	名稱	份量	熱量
中式	牛肉麵	一碗	470 卡
	排骨麵	一碗	480 卡
	餛飩麵	一碗	560 卡
	肉絲麵	一碗	440 卡
	水餃	10 個	535 卡

	小籠包	5 個	600 卡	
	水煎包	2 個	255 卡	
西式 (麥當勞)	麥香堡	1 個	563 卡	
	麥香魚堡	1 個	432 卡	
	麥香雞堡	1 個	439 卡	
	吉事漢堡	1 個	307 卡	
	蘋果派	1 個	253 卡	
	薯 條	1 份	220 卡	
	蛋捲冰淇淋	1 份	185 卡	
	其他	白 飯	1 碗	280 卡
		麵 條	1 碗	140 卡
饅頭 (大)		1 個	280 卡	
土司 (小)		1 片	70 卡	
湯圓 (無餡)		10 粒	70 卡	
蘿蔔糕 (小)		1 塊	70 卡	
奶酥麵包 (小)		1 個	210 卡	
菠蘿麵包 (小)		1 個	210 卡	

接下來換老師考考你囉！加油！

營養教育－熱量及主食篇有獎徵答(是非題)

- () 1.小朋友正在成長發育，所以維持理想體重不需要從小做起。
 - () 2.食物中的蛋白質、醣類、脂肪都可以產生熱量。
 - () 3.主食類是含有較多油脂的食物，所以要常常攝取。
 - () 4.每天身體所需的熱量計算，男、女生是不同的。
 - () 5.速食店裡的漢堡可以提供身體較高的熱量，所以我們要常常去吃。
-