

臺中市西區忠孝國民小學營養教育資料

提供正確飲食概念，注意每日鈉鹽攝取量，以維護身體健康

(一)飲食指南作依據，均衡飲食六類足：飲食應依「每日飲食指南」

之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食。特別注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

(二)健康體重要確保，熱量攝取應控管：熱量攝取多於熱量消耗，會

使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險增高。了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內(身體質量指數在 18.5~23.9)。健康體重目標值= [身高(公分)/100]×[身高(公分)/100]×22。

(三)維持健康多活動，每日至少 30 分：維持多活動的生活習慣，每

日從事動態活動至少 30 分鐘。

(四)全穀根莖當主食，營養升級質更優：三餐應以全穀為主食，或至

少應有 1/3 為全穀類如糙米、全麥、全蕎麥、或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。

(五)太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬：口味清淡、不吃太鹹、少吃

醃漬品、沾醬酌量。每日鈉攝取量應該限制在 2400 毫克以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。高熱量密度食物，

如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物。

(六)含糖飲料應避免，多喝開水更健康：白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制，尤其現代兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。

(七)少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工：飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精緻植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。

(八)購食點餐不過量，份量適中不浪費：個人飲食任意加大份量容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。購買與製備餐飲時，應注意份量適中。

(九)當季在地好食材，多樣選食保健康：當令食材乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

(十)來源標示要注意，衛生安全才能吃：食物製備過程應注意清潔衛

生，儲存與烹調。購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。

從小養成健康生活型態，平時注意均衡飲食、少油少鹽多纖維、戒菸、多運動，並定期接受健康檢查，以預防慢性病的發生。