

臺中市西區忠孝國民小學均衡飲食衛教資料

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 豆魚肉蛋不過量，慎選食材不貧血：
- 1、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。
 - 2、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）。
- (五) 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。

(六)高油零食少進門，營養標示不忽視：

1、零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以不能吃很多。

2、養成閱讀營養標示的習慣；才能隨時注意自己的飲食習慣。