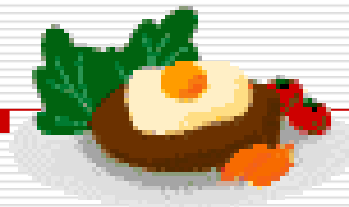

飲食看燈行



活力加把勁

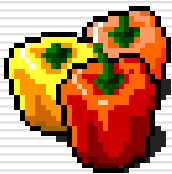
均衡飲食
活力從 開始 -

均衡飲食



「多樣」的選擇食物
並**「適量」**攝取食物
注意食物的**「品質」**

均衡飲食 = 健康飲食



六大類食物



五穀根莖類



奶類



蛋豆肉魚類



水果類



蔬菜類



油糖鹽類



五穀根莖類

吃的份量：

吃最多

主要功能：

熱量的主要來源

營養素：

醣類，植物蛋白質，維生素 B 群，膳食纖維



蔬菜類

吃的份量：

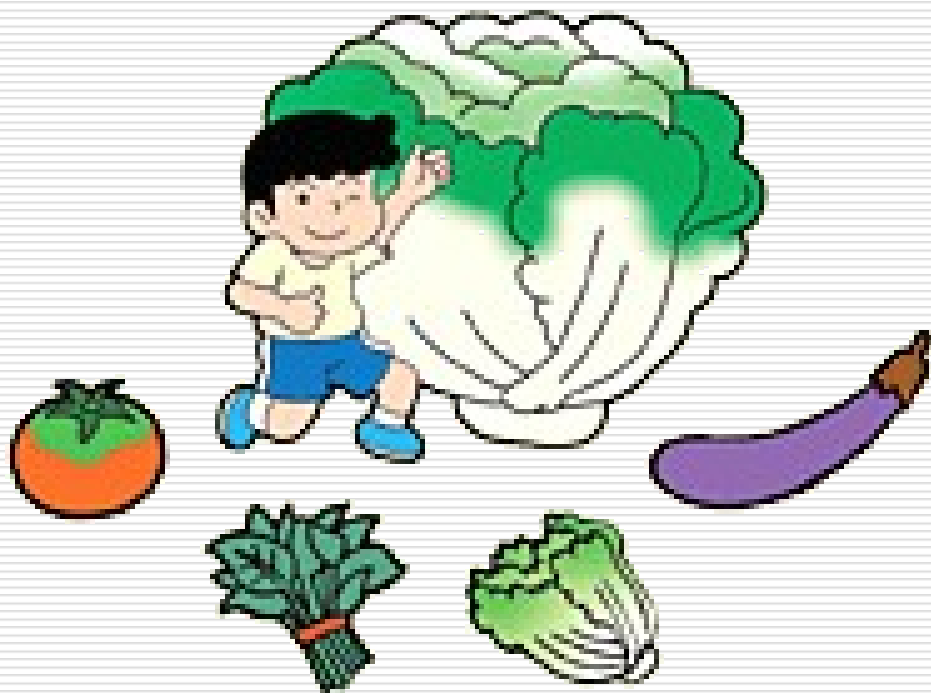
多吃些

主要功能：

預防便秘

營養素：

膳食纖維，維生素，礦物質。



水果類

吃的份量：

多吃些

主要功能：

維持細胞健康，氣色好

增強抵抗力，預防感冒

營養素：

醣類，膳食纖維，維生素，礦物質。



奶類

吃的份量：

吃適量

主要功能：

**保固骨骼牙齒堅固，
儲存骨本，預防骨質疏鬆**

營養素：

鈣質，脂肪，維生素 B2.D



蛋豆肉魚類

吃的份量：

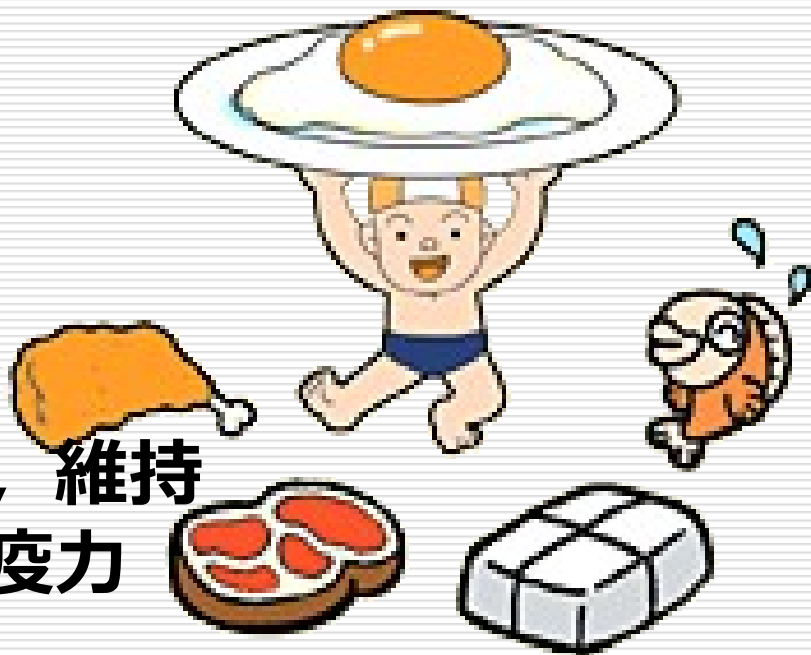
吃適量

主要功能：

**促進生長建造修補組織，維持
正常新陳代謝，增強免疫力**

營養素：

**動物蛋白質，維生素 B 群，礦物
質**



油糖鹽類

吃的份量：

吃最少

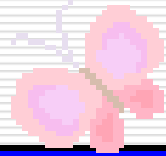
主要功能：

油 - 提供必需脂肪酸，
助脂溶性維生素吸收

糖 - 提供熱量 **鹽** - 維持體內水平衡

營養素： 脂肪酸，碳水化合物，礦物質





奶類

蛋豆肉魚類

蔬菜類

水果類

五穀根莖類

油糖鹽

吃它讓我有活力

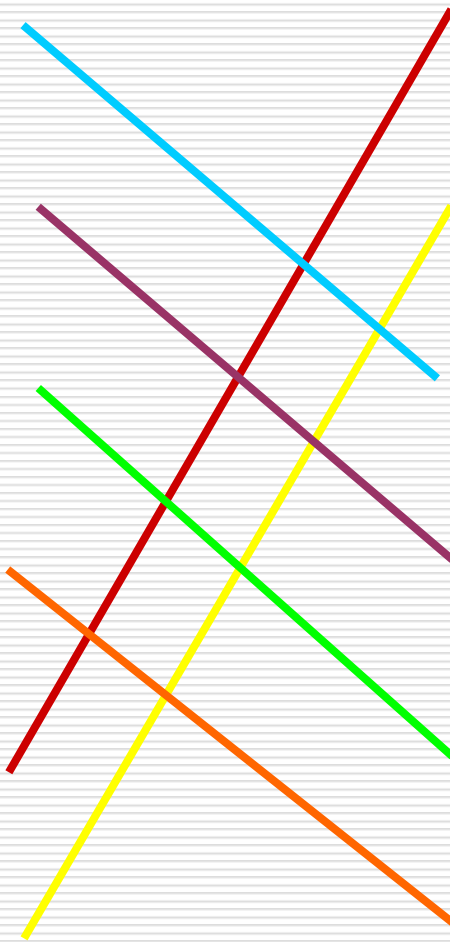
吃少才會健康

一天兩杯長高高

吃它讓我身體好

多吃讓我不便秘

吃它讓我水噹噹



飲食金字塔

吃最少

油糖鹽類

吃適量

奶類

蛋豆肉魚類

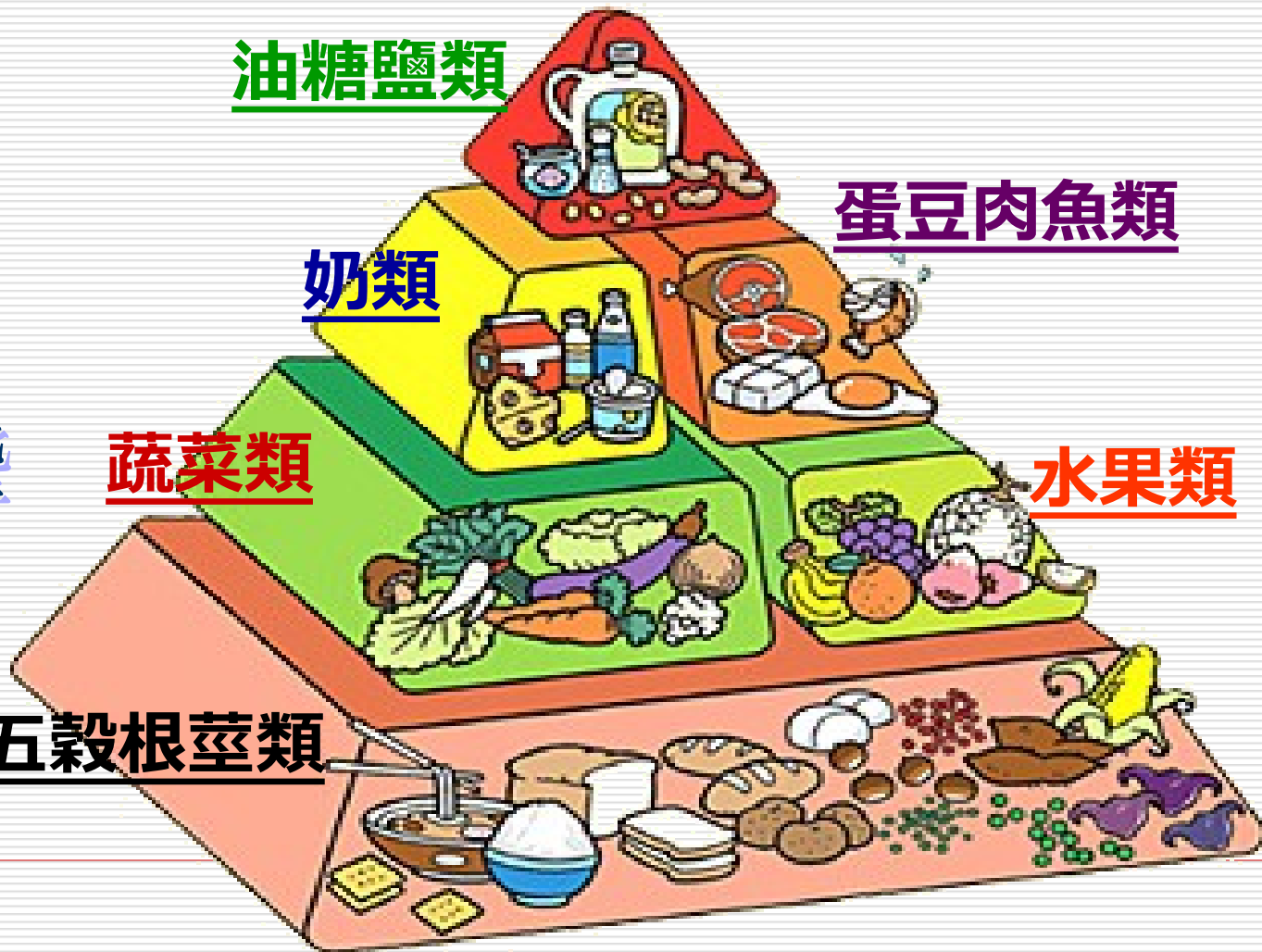
多吃些

蔬菜類

水果類

吃最多

五穀根莖類





飲食不均衡

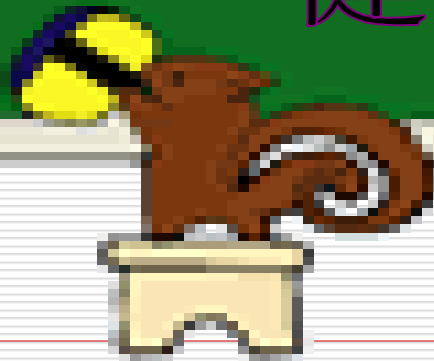
飲食金字塔

搖搖晃晃

身體就會

不

健康喔!



影響正餐食慾 / 蛀牙 / 肥胖 / 慢性疾病

愛吃垃圾食物

肥胖 / 慢性病 / 心血管疾病

骨骼流失 / 不易長高高

不愛喝牛奶

三餐大魚大肉

抵抗力降低 / 傷口不易復原

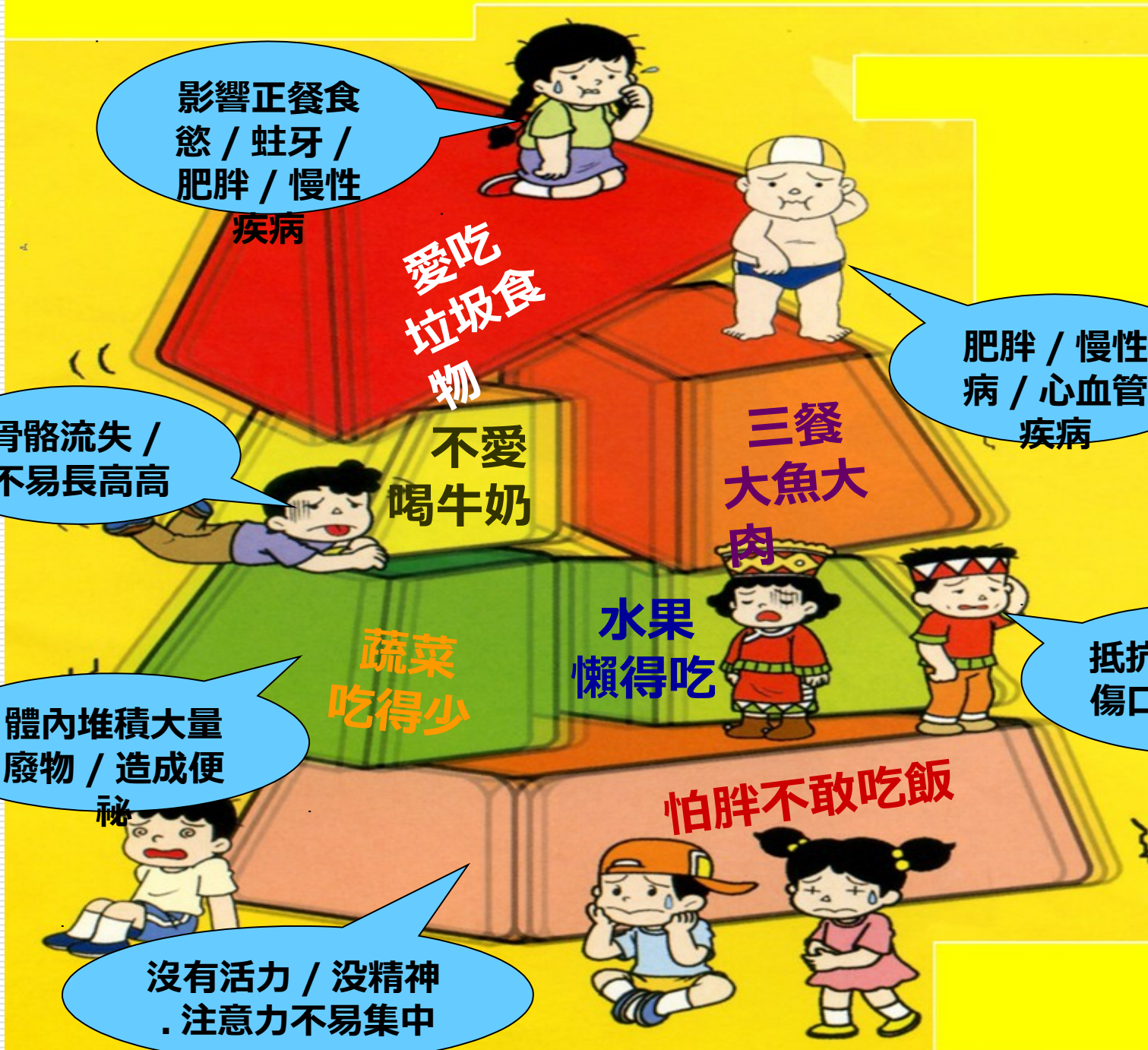
體內堆積大量廢物 / 造成便秘

蔬菜吃得少

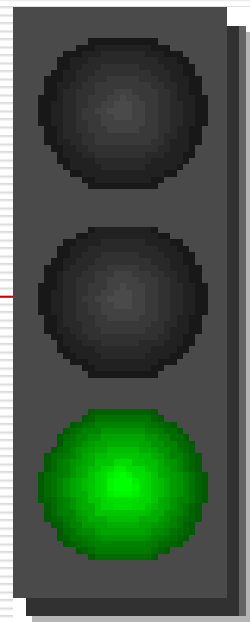
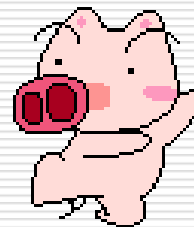
水果懶得吃

怕胖不敢吃飯

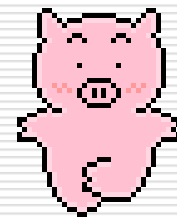
沒有活力 / 沒精神 / 注意力不易集中



飲食號誌燈



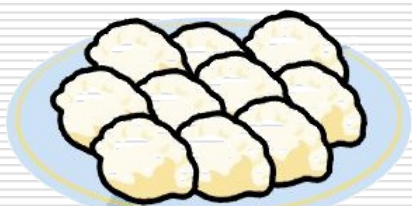
	定 義	食用頻率
紅 燈	低營養、高熱量，油、糖、鹽量較高。	謹慎食用
黃 燈	營養適中、熱量、含油、糖、鹽量稍高。	偶爾食用
綠 燈	高營養、熱量較低，油、糖、鹽量較少。	天天食用



紅燈忌口食物

只提供熱量，所含的營養素很少，通常為高油、高糖，或者是調味加工較為複雜的食物。





火鍋餃

醃製蔬菜



水果罐頭



牛角麵包



炸薯條

雞皮

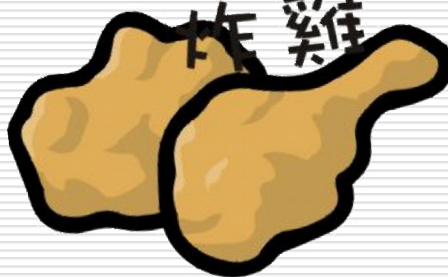


肉醬罐頭

熱狗



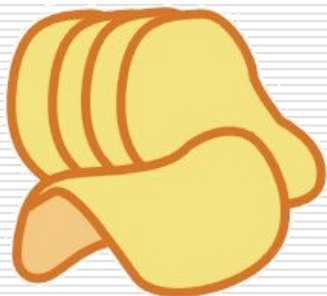
炸雞



果醬



洋芋片

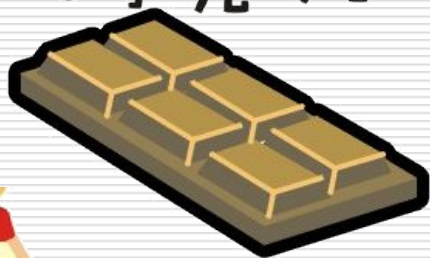


花生醬



沙琪瑪

巧克力



瑪琪琳



夾心餅乾



養樂多



乳酪



沙茶醬



可樂

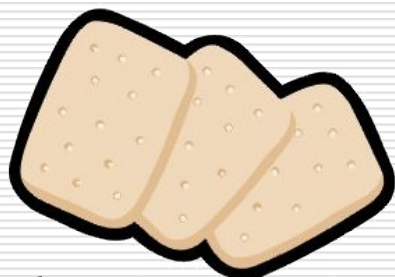
黃燈淺嚐食物

雖然含有豐富的營養素，但其熱量或油、鹽、糖含量稍高，僅適偶爾食用。



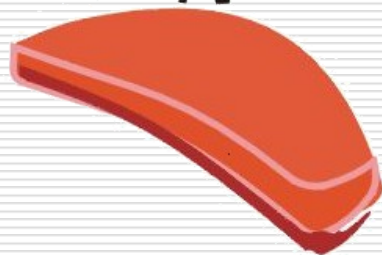


雞蛋糕

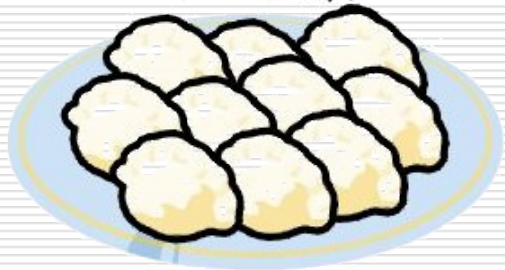


高纖餅乾

豬腎



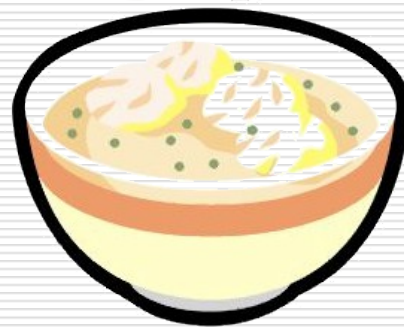
水餃



炒飯



餛飩



不加油包



的泡麵

滷肉飯



雞翅膀



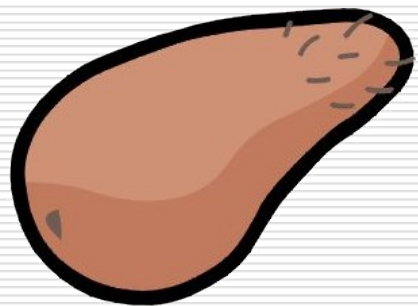
開心果



綠燈可食食物

含豐富的營養素，多是新鮮、天然的食品，可促進健康，適合天天食用的。





烤地瓜



蒸豬血糕



培果



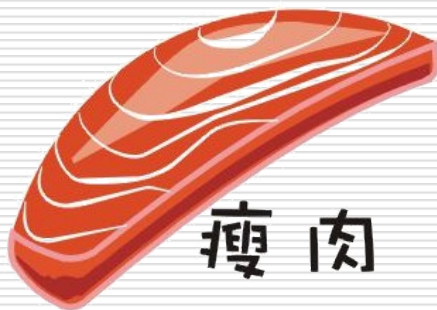
早餐穀類
(玉米脆片)



豆腐



玉米



瘦肉



茶葉蛋

白飯



無糖飲料



低糖
優酪乳



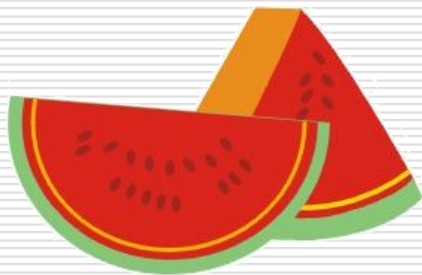
礦泉水



愛玉



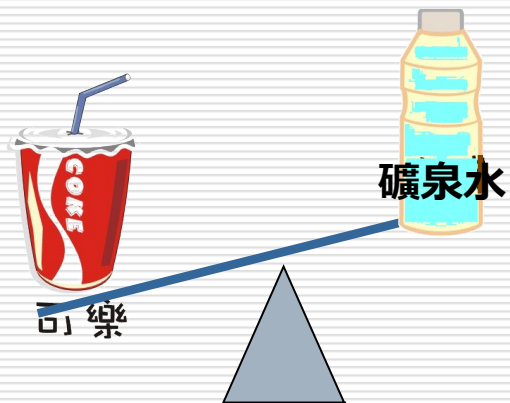
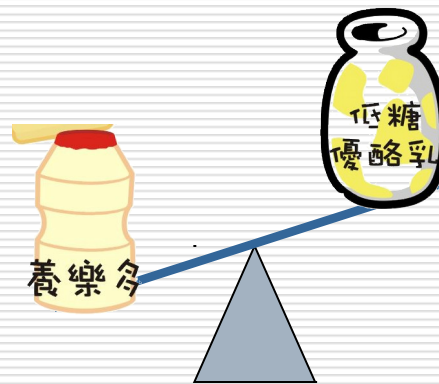
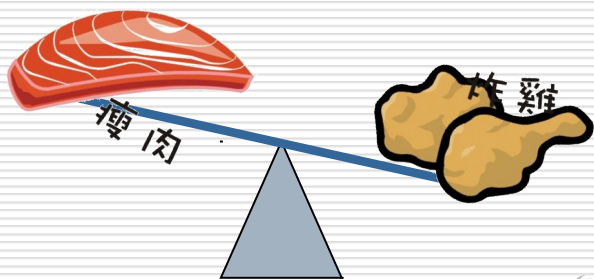
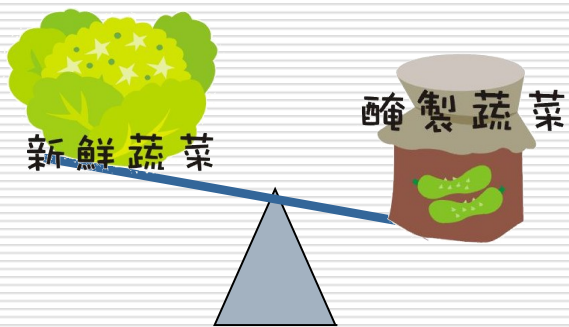
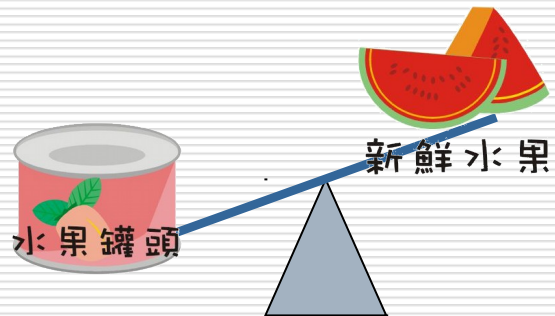
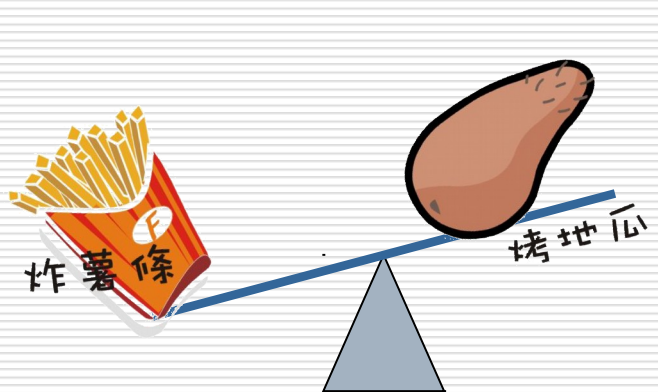
新鮮蔬菜



新鮮水果



低脂奶



烹調也要看 行燈

紅

盡量少食用

油炸、三杯

黃

要謹慎食用

炒、爆、煎、燴、蜜汁、糖醋

可多多食用

綠

蒸、涮、燙、煮、烤、燉、滷、涼拌

均衡飲食五原則

六類俱全

聰明分配

多樣選擇

節制油、糖、
鹽

有獎徵答



떠나가지 마세요..

(一)

飲食金字塔中包涵哪六大類食物？

答：

**五穀根莖類 / 蔬菜類 / 水果類
/ 奶類 / 蛋豆肉魚類 / 油糖
鹽類**

(二)

牛奶一天建議攝取幾杯？含
豐富的什麼礦物質，對骨
骼牙齒很有幫助？

答： 2杯（1杯 240c.
c）豐富的鈣質

(三)

飲食金字塔中哪一類食物
吃最多？哪一類吃最少？

答： 吃最多 – 五穀根莖類

吃最少 – 油糖鹽類

(四)

如果你愛吃垃圾食物，對身體會產生什麼問題？

答：

**蛀牙／肥胖／心血管疾病／
高血壓／糖尿病／癌症…**

(五)

可多多使用的烹調方式有哪些？（列舉三項）

答： 蒸／煮／燉／滷／涼拌／烤

(六)

玉米是屬於蔬菜類還是
五穀根莖類？

答：

五穀根莖類

(七)

不愛吃蔬菜會造成身體
出現什麼問題？

答：

**腸胃蠕動下降，造成便秘，
以及降低夜間視力**

(八)

紅燈忌口的食物有哪些？(舉五項)

答：

洋芋片 / 巧克力 / 炸薯條 /
熱狗 / 養樂多 / 炸雞腿 / 冰
淇淋 / 牛角麵包 / 可樂 / 蜜
餞 / 沙茶醬 /

(九)

試舉五穀根莖類食物
(列舉五項)

答： 白飯／麵條／冬粉／土司
／紅豆／蘇打餅乾／地瓜
／玉米／蘿蔔糕／馬鈴薯

(十)

提供身體主要的能量來源，是六大類食物中哪一類？

答：

五穀根莖類

(十一)

營養價值高熱量低，新鮮天然可促進健康，是什麼顏色的食物？

答： 綠燈食物

(十二)

燙青菜和炒青菜相比較
之下，何者熱量較高
？

答：炒青菜（用油拌炒）
