

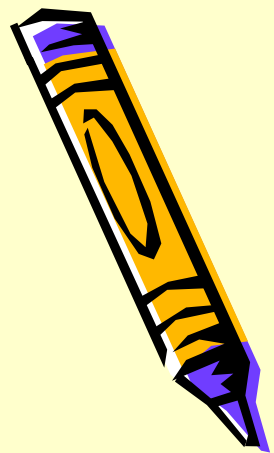
聰明小老外





大

綱



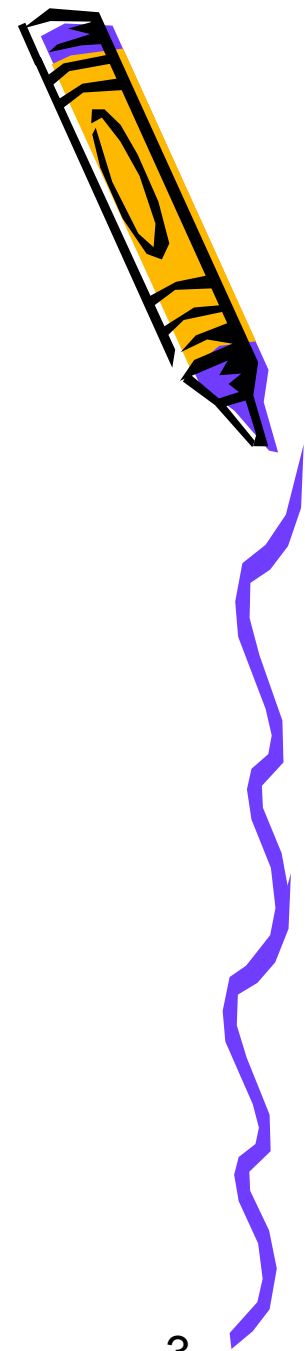
- 何謂小老外？
- 小老外的分類
- 聰明小老外的健康外食技巧





何謂小老外？

- 三餐老是在外的小朋友





小老外的分類



1. 超商族小老外

最常吃：便當、關東煮、麵包

最常喝：奶茶與果汁





小老外的分類



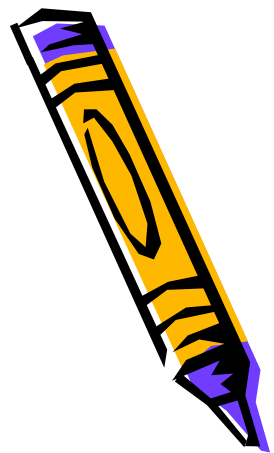
2. 小吃店族小老外

最常吃：便當、滷肉飯、雞肉飯





小老外的分類



3. 餐館族小老外

最常吃：自助餐、日本料理、牛排、義大利麵、火鍋





小老外的分類

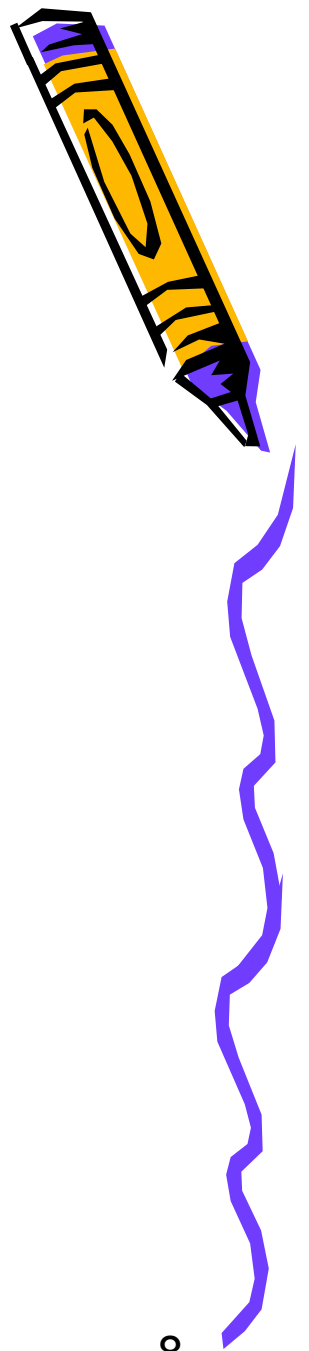
4. 路邊攤族小老外

最常吃：鹽酥雞、蔥油餅、雞排





小老外的分類



5. 速食店族小老外

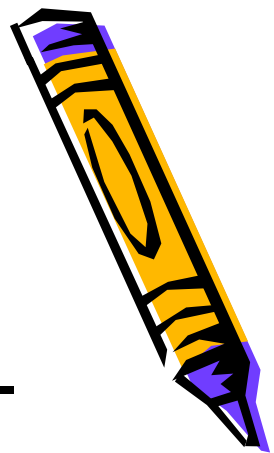
最常吃：薯條、漢堡、炸雞

最常喝：汽水、果汁





聰明小老外的健康 外食技巧 ——



- 速食(一週)不超過一次
- 速食小老外的外食原則





速食小老外的外食原則



- 一週不超過一次
- 把可樂換成果汁、鮮奶或優酪乳
- 三餐彈性調整
- 蕃茄醬、酸辣醬儘量少用
- 吃炸雞時將皮剝下來

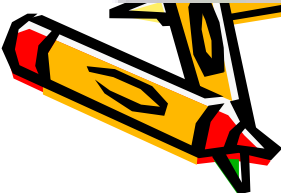




聰明小老外的健康 外食技巧 --



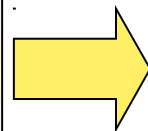
- 以全(穀類) 糙米飯、粥、麵等
五穀根莖類為主食。



外食技巧 -- (三)

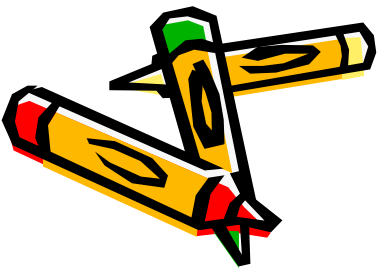
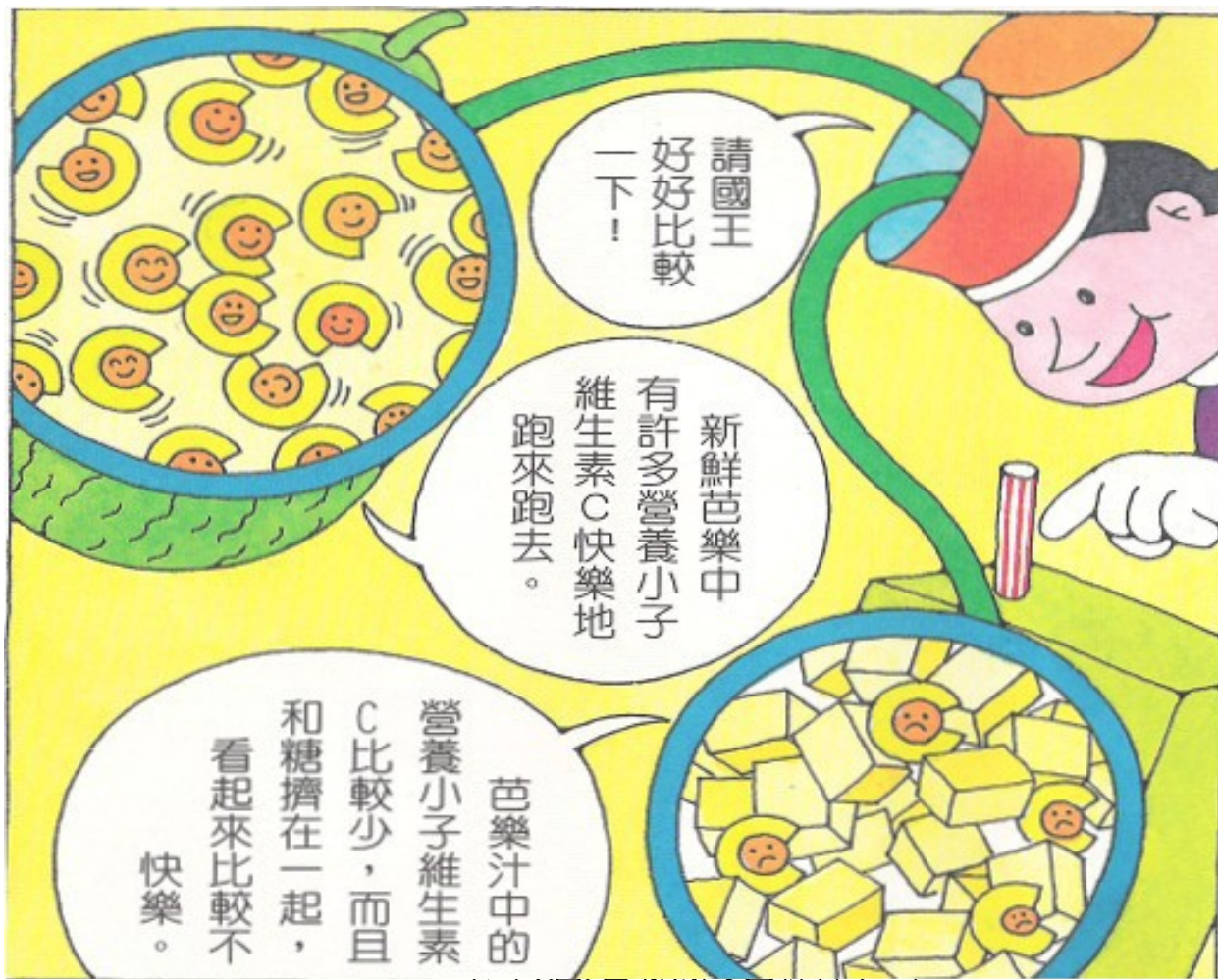


- 多吃蔬菜、水果。飯後甜點以新鮮水果代替蛋糕、飲料





水果及果汁的不同



外食技巧 -- (四)

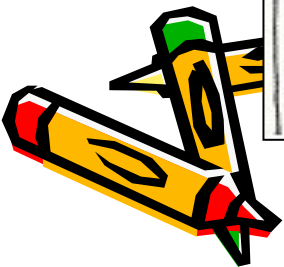


- 多選擇有益的天然飲料





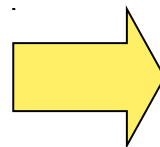
鮮乳及調味乳的不同



外食技巧 -- (五)



- 以白開水代替可樂、汽水、調味乳 .. 等其他甜味飲料

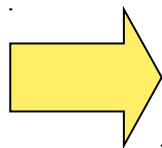




外食技巧 -- (六)



- 多選擇蒸、烤、滷、煮的菜餚，
避免油炸類食物





參 考 文 獻



1. 兒童福利聯盟 【從小老外，身體壞?!】 兒童外食狀況調查報告
2. 董氏基金會 健康酷寶包圖書系列 ---- 均衡王國 金國王





簡報結束



敬請指教

