

# 1-2年級學童一日飲食建議量



你今天有沒有吃到大類食物？在空格裡寫出或畫出你今天吃到的食物，和爸爸媽媽一起檢查看看喔！

	早餐	中餐	晚餐	點心
全穀雜糧類				
乳品類				
豆魚蛋肉類				
蔬菜類				
水果類				
油脂與堅果種子類				
飲水量				

## 六大類食物有什麼？

- 全穀雜糧類**
  - 全穀雜糧類(未精製)：糙米飯、雜糧飯、全蕎麥、全麥大饅頭、全麥吐司、馬鈴薯、玉米
  - 全穀雜糧類(其他)：白飯、稀飯、熟麵條
- 豆魚蛋肉類**
  - 毛豆、無糖豆漿、傳統豆腐、嫩豆腐、小方豆干、魚、蝦仁、雞肉、鴨肉、豬肉、羊肉、雞蛋
- 乳品類**
  - 鮮奶、保久奶、優酪乳、奶粉、乳酪(起司)、優格
- 蔬菜類**
  - 花椰菜、四季豆、菠菜、空心菜、甘薯葉、青江菜、高麗菜、大白菜、小白菜、竹筍、白蘿蔔、紅蘿蔔、苦瓜、冬瓜、絲瓜、小黃瓜、茄子
- 水果類**
  - 芭樂、奇異果、柑橘、葡萄、香蕉、梨子、柚子、鳳梨、木瓜、西瓜
- 油脂與堅果種子類**
  - 油脂類**：黃豆沙拉油、花生油、葵花油、橄欖油、芥花油
  - 堅果種子類**：杏仁果、開心果、核桃仁、瓜子、腰果、黑芝麻、花生仁

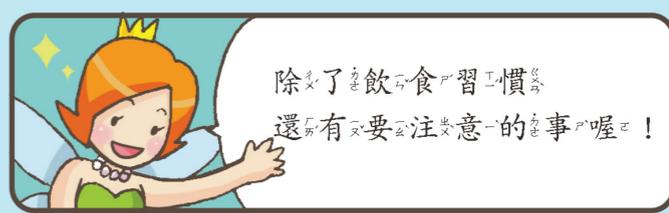
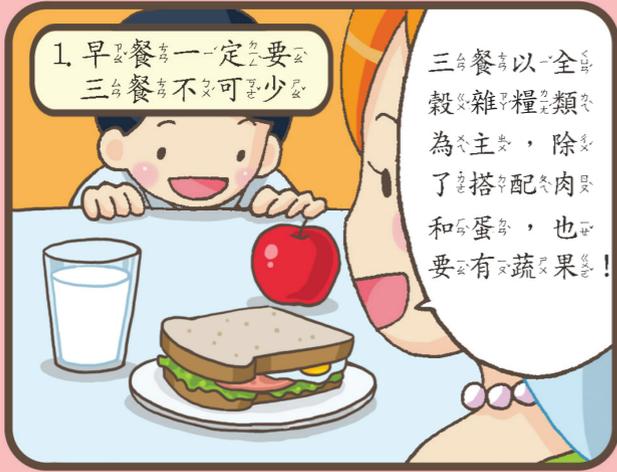
# 健康飲食 頭好壯壯

低年級(1-2年級)學童營養



每一種食物中都有重要的營養，吃吃看，才會發現更多好吃又健康的食物！





## 刷牙 333

1. 3餐飯後刷牙。
2. 記得要在30分鐘內刷牙。
3. 每次至少刷牙3分鐘以上。



## 天天運動

從小要養成運動習慣，每天至少運動60分鐘！



## 常常洗手 保健康

