

# 3-6年級學童一日飲食建議量



年齡(歲)	9-12			
	稍低		適度	
生活活動強度	男孩	女孩	男孩	女孩
性別	男孩	女孩	男孩	女孩
熱量(大卡)	2050	1950	2350	2250
全穀雜糧類(碗)	3	3	4	3.5
未精製*(碗)	1	1	1.5	1.5
其他*(碗)	2	2	2.5	2
全素				
豆類(份)	7.5	7.5	7.5	7.5
蛋素				
豆類(份)	6.5	6.5	6.5	6.5
蛋類(份)	1	1	1	1
奶素				
豆類(份)	6	6	6	6
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
蛋奶素				
豆類(份)	5	5	5	5
蛋類(份)	1	1	1	1
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(份)	4	3	4	4
水果類(份)	3	3	4	3.5
油脂與堅果種子類(份)	6	5	6	6
油脂類(茶匙)	5	4	5	5
堅果種子類(份)	1	1	1	1

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等。  
「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

**全穀雜糧類1碗**  
(碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)  
= 糙米飯1碗 (200公克) 或 雜糧飯1碗 或 米飯1碗  
= 熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗  
= 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥片380公克  
= 中型芋頭1個 (220公克) 或 小番薯2個 (220公克)  
= 玉米1又1/3根 (280公克) 或 馬鈴薯2個 (360公克)  
= 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克) 或 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

**豆類、蛋類1份**  
(重量為可食部分生重)  
= 黃豆(20公克) 或 毛豆(50公克) 或 黑豆(20公克)  
= 無糖豆漿1杯(280毫升)  
= 傳統豆腐3格(60公克) 或 嫩豆腐半盒(40公克)  
或 小方豆干1又1/4片(40公克) 或 五香豆干4.5片(35公克)  
或 (蒸)豆皮30公克  
= 雞蛋1個(65公克購買重量)

**乳品類1杯**  
(1杯=240毫升=1份)  
= 鮮奶、保久奶、優酪乳1杯 (240毫升)  
= 奶粉4湯匙 (30公克)  
= 乳酪2片 (45公克)  
= 優格1盒 (約100公克)

**蔬菜類1份**  
(1份為可食部分生重約100公克)  
= 生菜沙拉 (不含醬料) 100公克  
= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟 或 約大半碗  
= 收縮率較高的蔬菜如苜蓿菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗  
= 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占2/3碗

**水果類1份** (1份為可食部分約100公克)

**油脂與堅果種子類1份**  
(重量為可食重量)  
= 芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)  
= 瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁 (7公克) 或 南瓜子、葵花子、各式花生仁、黑(白)芝麻、腰果 (8公克)  
= 沙拉醬2茶匙 (10公克) 或 蛋黃醬1茶匙 (5公克)

# 均衡飲食 成長加分

學童期營養

中高年級(3-6年級)學童營養



正確的飲食與生活習慣，  
讓我們成長更高人一等！



經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應 廣告

衛生福利部國民健康署  
<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

## 學童期的飲食和營養問題

★ 零食、飲料、點心吃太多了，全穀、奶類/其他高鈣食物、蔬菜類又吃得不夠嗎？這些飲食習慣，都會使人變得肥胖、營養素不均衡。不愛活動與不吃早餐，也一樣會影響健康和成長呢！

★ 高年級的女生，如果太過於注意個人體型，而有不好的飲食習慣，就會有營養與發育不均衡的問題。



## 怎樣吃，才是好的飲食習慣？

1. 豐盛早餐不可少，份量足夠精神好

早餐要以全穀雜糧類為主，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。



2. 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。



3. 乳品優先選，頭好壯壯牙健康(奶素、蛋奶素)  
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。

吃全素或純素、蛋素的小朋友，可以選擇多吃其他含鈣質豐富的食物：高鈣豆製品(傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等)、高鈣深綠色蔬菜(芥蘭菜、萵菜、蕃薯葉)。



4. 豆蛋不過量，慎選食材不貧血

黃豆製品及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。

★ 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：黃豆製品(如：豆腐、豆干)、深色蔬菜(如：萵菜、甜豌豆、紅鳳菜等)。

5. 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。

6. 高油零食少進門，營養標示不忽視

★ 零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以不能吃得很多。

★ 養成閱讀營養標示的習慣；才能隨時注意自己的飲食習慣。

7. 吃全素的小小朋友要注意攝取足量維生素 B<sub>12</sub>

★ 記得補充富含維生素 B<sub>12</sub> 的食物，例如海帶、紫菜等藻類或服用維生素 B<sub>12</sub> 補充劑。

## 除了飲食，還要注意的事

1. 刷牙 333

3 餐飯後，要記得在 30 分鐘內刷牙，每次刷牙 3 分鐘以上，才能維護口腔健康，並且擁有強壯的腸胃道。



2. 天天運動

規律運動習慣要從小養成。每天累計至少 60 分鐘中等費力至費力身體活動，增加體適能。



素食

學童期營養

# 均衡飲食 成長加分

中高年級(3-6年級)學童營養



正確的飲食與生活習慣，  
讓我們的成長更高人一等！



經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應

廣告

家

真

家

真

家

真



# 均衡飲食 成長加分

3-6年級學童期營養參考手冊

編輯小組：

楊淑惠、吳佩瑜、章雅惠、  
駱菲莉、王果行

出版機關：衛生福利部國民健康署

出版年月：中華民國年月

家

真



序

家

真

# 編者的話

學童期中、高年級指的是 8-12 歲兒童，是生理器官成熟與心智學習發展的關鍵期。營養不良的學童，生長發育會較為遲緩，容易罹患疾病。3-6 年級的學童，肢體活動更靈活，故建議讓學童多做些室內或戶外運動，不要讓他花費太多時間接觸 3C 電子科技產品，不僅影響視力，也無法消耗多餘熱量，有增加體重的可能性。

又，因為高年級學童逐漸要進入青春期－快速生長期，因此如何攝取到足夠營養素，養成健康飲食行為更是需要注意的階段。

素食者的學童期中、高年級營養篇，建議讓學童可以增加動態的運動，多元的接觸食物，學童應該要有為了自己身體健康辨識與選擇健康飲食的能力。

學童若選擇素食卻又飲食偏頗，增加營養不均衡的危機。如此不僅影響生長，也影響情緒穩定和課業表現。

楊淑惠

# 目錄

3-6 年級學童之生理變化.....	1
臺灣 3-6 年級學童營養現況與問題.....	2
熱量與三大營養素的分布.....	2
維生素、礦物質、纖維.....	2
過重及肥胖狀況.....	5
飲料攝取狀況.....	6
3-6 年級學童營養教育指導重點方向.....	7
學童期的飲食和營養問題.....	7
怎樣吃，才是好的飲食習慣？.....	9
除了飲食，還要注意的事.....	29
3-6 年級學童每日飲食建議.....	32
六大類食物的主要營養成分.....	33
各類食物之份量說明.....	34
一份食物提供的熱量及主要營養素量.....	35
不同生活活動強度之 3-6 年級學童每日飲食建議攝取量.....	36
生活活動強度分類.....	39
參考文獻.....	40

# 3-6 年級學童之生理變化<sup>(1)</sup>

3-6 年級學童身體以穩定速率持續成長，但認知情感及社交觀點發展非常快速。此時期的營養給予是青春期末生長發育的基礎。家人、老師、朋友都是健康飲食及身體活動的榜樣。

## 1. 生理發展

(1) 生長是穩定的，但速度並不如嬰兒期或青春期末快。

(2) 肌肉力氣、運動協調以及精力大幅增加，學童此期間能夠做較複雜的動作與活動，如跳舞、運動、體操及其他身體活動等。

(3) 消化與循環系統更完整、有效地吸收並輸送營養素和氧，學童可以開始儲存營養素，體脂肪百分比增加，以備青春期末快速生長之需<sup>(2)</sup>。男生瘦肉量較女生多。

(4) 高年級學童開始出現第二性徵，準備進入青春期末。

## 2. 認知與行為發展

(1) 自己處理問題的能力增加，越來越獨立。

(2) 同齡學童間人際關係變得越來越重要，同學對食物的態度與食物的選擇對學童影響越來越大。

(3) 會至附近商店買零食，家庭以外的環境在學童生活中扮演越來越重要的角色。

# 臺灣 3-6 年級學童營養現況與問題



## 熱量與三大營養素的分布

「2012 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查 - 國小學童」結果顯示，10-12 歲男生每天平均攝取熱量 2282 大卡，蛋白質 85.3 克（占總熱量之百分比為 14.9%），脂肪 85.6 克（32.6 %），醣類 296 克（52.5 %）；10-12 歲女生每天平均攝取熱量 1764 大卡，蛋白質 67.2 克（15.3 %），脂肪 63.3 克（31.4 %），醣類 233.6 克（53.2%）<sup>(3)</sup>。與衛福部建議合宜的三大營養素比例（蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類 50-60%）比起來，脂肪比例略高。



## 維生素、礦物質、纖維

### 1. 攝取量

「2012 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查 - 國小學童」10-12 歲學童各營養素攝取量與攝取不足百分比結果如下表<sup>(3)</sup>。鈣質缺乏情形最為嚴重，男女學童平均鈣質攝取量皆遠低於營養素參考攝取量<sup>(4)</sup>，僅達 55% 和 46%。以重複資料校正每日攝取變異後，幾乎所有學童的鈣攝取量都是低於營養素參考攝取量。

## 10-12 歲男生各營養素攝取量與攝取不足百分比

	第七版營養素 參考攝取量	平均攝取量	占營養素 參考攝取量 百分比(%)*	攝取不足 百分比(%)*
維生素 A (RE)(ug)	500	676	139	28
維生素 D (ug)	5	5.5	110	48
維生素 E (TE)(mg)	10	8.9	91	70
維生素 C (mg)	80	125.4	160	31
維生素 B <sub>1</sub> (mg)	1.1	1.4	128	17
維生素 B <sub>2</sub> (mg)	1.3	1.4	109	40
菸鹼素 (mg)	15	22.1	147	11
維生素 B <sub>6</sub> (mg)	1.3	1.8	147	15
維生素 B <sub>12</sub> (ug)	2.0	6.8	348	1
鈣 (mg)	1000	537	55	100
磷 (mg)	800	1263	162	3
鎂 (mg)	230	256	114	36
鐵 (mg)	15	16.6	116	36
鋅 (mg)	10	11.1	113	37
鈉 (mg)	-	4235	-	-
鉀 (mg)	-	2420	-	-
膳食纖維 (g)	-	13.4	-	-

\* 以第七版國人膳食營養素參考攝取量為依據

## 10-12 歲女生各營養素攝取量與攝取不足百分比

	第七版營養素 參考攝取量	平均攝取量	占營養素 參考攝取量 百分比 (%)*	攝取不足 百分比 (%)*
維生素 A (RE)(ug)	500	649	134	18
維生素 D (ug)	5	5.8	116	50
維生素 E (TE)(mg)	10	7.4	76	93
維生素 C (mg)	80	98.6	128	37
維生素 B <sub>1</sub> (mg)	1.1	1.1	100	57
維生素 B <sub>2</sub> (mg)	1.2	1.2	103	53
菸鹼素 (mg)	15	15.7	108	44
維生素 B <sub>6</sub> (mg)	1.3	1.4	113	45
維生素 B <sub>12</sub> (ug)	2.2	5.6	268	0
鈣 (mg)	1000	451	46	100
磷 (mg)	800	998	130	24
鎂 (mg)	230	205	93	71
鐵 (mg)	15	13.7	97	66
鋅 (mg)	10	8.7	89	74
鈉 (mg)	-	3100	-	-
鉀 (mg)	-	1942	-	-
膳食纖維 (g)	-	10.8	-	-

\* 以第七版國人膳食營養素參考攝取量為依據

## 2. 碘

嚴重缺碘會使孩童的智商明顯低落，輕微缺碘會使學童的知覺推理能力降低。國人最新的尿碘資料指出，國小學童的尿碘值大致在充足範圍，但浮動而不穩定：臺灣國民營養健康狀況變遷調查 2002 年是  $123 \mu\text{g/L}$ ，2012 年是  $153 \mu\text{g/L}$ ，2013 年是  $124 \mu\text{g/L}$ <sup>(5)</sup>。建議學校營養午餐與家庭都應選用加碘鹽及適量供應含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物。



### 過重及肥胖狀況

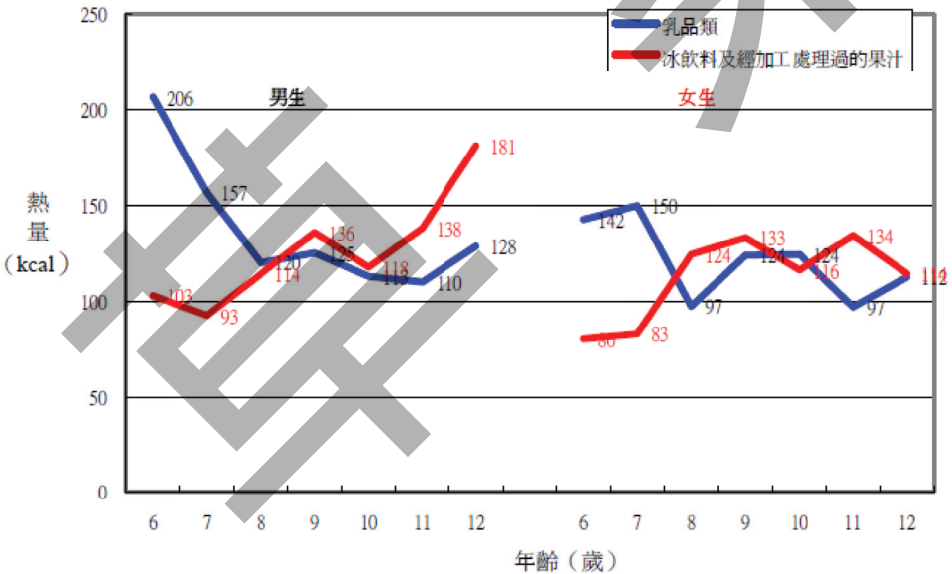
「2012 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查 - 國小學童」調查結果顯示，國小學童過重盛行率為 14.2%，肥胖盛行率為 11.5%。男童過重及肥胖盛行率分別為 14.9% 及 13.1%；女童過重盛行率及肥胖盛行率分別為 13.4% 及 9.7%。男童肥胖盛行率最高為 4 年級的 17.1%，最低為 2 年級的 6.9%；女童肥胖盛行率最高為 5 年級的 15.6%，最低為 6 年級的 2.7%。不同地區別肥胖程度在男女童皆以中部層最高（男 17%，女 12.2%），以南部層為最低（男 6.1%，女 7.6%）<sup>(3)</sup>。

此次調查亦發現 6 年級女生過輕盛行率達 25.3%<sup>(3)</sup>，需留意是否有因體型意識而有飲食控制的現象。



 飲料攝取狀況

「2001-2002 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查 - 國小學童」調查發現 10-12 歲學童平均每天攝取冰飲料占總熱量的 7.3%，山地與東部女性學童冰飲料的攝取則超過總熱量的 10%<sup>(6,7)</sup>。冰飲料所提供的熱量由 8 歲開始上升，而奶類攝取量則在此時期下降（如下圖），顯示學童在此關鍵年齡開始有以冰飲料取代奶類攝取的現象<sup>(7)</sup>。



臺灣國小學童乳品與飲料所提供的熱量

## 3-6 年級學童營養教育指導重點方向



### 學童期的飲食和營養問題

★零食、飲料、點心吃太多了，全穀、奶類/其他高鈣食物、蔬菜類又吃得不夠嗎？這些飲食習慣，都會使人變得肥胖、營養素不均衡。不愛活動與不吃早餐，也一樣會影響健康和成長呢！

★高年級的女生，如果太過於注意個人體型，而有不好的飲食習慣，就會有營養與發育不均衡的問題。

### 小時後胖不是胖？

現今因食物供應豐富，加上活動量下降，兒童肥胖問題已是全球關注的焦點之一。肥胖的孩子容易受到同伴的言語嘲笑、譏諷，甚至被排擠，造成他們缺乏自信，影響所及不只是生理的健康，心理可能也會受到傷害。有些看來稍微圓胖的兒童，進入身高快速增長的青春期的後，可能會平衡了原先稍微超重的體重，但並不表示在青春期之前，就不必注意孩子的體重發展情況，以為只要身材「抽高」了，問題就能解決<sup>(8)</sup>。根據研究指出，肥胖兒童有1/2的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成年人的機率更高，達2/3，未來都是血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患<sup>(9)</sup>。以往那種「白白胖胖很可愛」的觀念必須要改觀了。除了注意食物份量及內容外，增加活動量是降低肥胖的另一途徑<sup>(8)</sup>。

### 要如何判斷體重是否健康？

因為兒童還在生長發育，身高增長，體重也會變動，所以需要參考衛福部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值」兒童青少年體位標準判讀表<sup>(11)</sup>，對照年齡和性別並計算 BMI 值，就可以判斷自己的體重是否標準了。

### 肥胖兒不宜節食

對於肥胖的兒童並不建議採取嚴格的減肥手段，因為兒童尚在成長發育階段，嚴格的飲食控制可能對成長產生不利的影響，因此肥胖兒童應採取均衡飲食，減少多餘熱量的累積，再搭配規律運動即可<sup>(8)</sup>。

### 兒童生長身體質量指數 (BMI) 建議值

年齡(歲)	男生			女生		
	過輕	過重	肥胖	過輕	過重	肥胖
	BMI <	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI ≥	BMI ≥
8.5	14.2	19.3	22.0	13.9	18.8	21.0
9.0	14.3	19.5	22.3	14.0	19.1	21.3
9.5	14.4	19.7	22.5	14.1	19.3	21.6
10	14.5	20.0	22.7	14.3	19.7	22.0
10.5	14.6	20.3	22.9	14.4	20.1	22.3
11	14.8	20.7	23.2	14.7	20.5	22.7
11.5	15.0	21.0	23.5	14.9	20.9	23.1
12	15.2	21.3	23.9	15.2	21.3	23.5

BMI = 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)

資料來源：國民健康署 (102 年 6 月 11 日公布)



## 怎樣吃，才是好的飲食習慣？

### 1. 豐盛早餐不可少，份量足夠精神好

早餐要以全穀雜糧類為主，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。

#### 吃早餐精神好

三餐飲食應規律，尤其早餐的攝取對兒童的成長很重要，吃過早餐的人精神好、反應快，各方面的表現也較好，如果不吃早餐，容易注意力不集中，影響上課精神，學習效果也不好<sup>(8)</sup>。

許多人在早餐中會加上一杯奶茶，奶素或奶蛋素者最好還是直接喝牛奶或羊奶等奶類食品，全素或蛋素者則建議飲用豆漿。因為奶茶中主要成分是茶，所添加的奶精多數並不是乳製品，非但鈣質含量不高，而且脂肪多<sup>(8)</sup>。

#### 幫孩子準備早餐

雙薪家庭使得父母無法親自照顧孩子的飲食，孩子無法和家人同桌吃飯的情況愈來愈普遍，父母通常給孩子零用錢去買食物，所以兒童有很大的自主權決定自己要吃什麼、吃多少，但多數兒童並不曉得哪些食物比較營養、健康，只想買自己喜歡吃的東西，但那些食物往往是高熱量、高油脂、高糖份。如果父母無法掌握孩子的進食情況，長期下來孩子易出現營養失衡、熱量及脂肪攝取太多的問題，因此父母應該多費點心思，最好能夠幫孩子準備餐點，讓

孩子吃完早餐後才上學，一方面可以確保孩子早餐的品質，也讓孩子學習到如何選擇食物<sup>(8)</sup>。

### 豐盛早餐這樣做<sup>(8)</sup>

早晨如果沒有太多的時間準備早餐，可在前一天先作些許預備，例如吃蛋奶素的家庭可以在前一晚先以電鍋煮糙米稀飯，早上只要煎個蛋、燙份青菜即可。或者前一天可以先將小黃瓜、蕃茄等蔬菜洗淨，隔天早上烤全麥土司時，只要將蔬菜切片、在煎一顆蛋，即可做一份簡單的三明治，再泡杯牛奶就是一頓豐盛的早餐。如果再沒時間，泡一杯牛奶，加上兩片全麥土司夾生菜、起司也是份合宜的早餐。以下列出一些簡單的步驟（如果是全素（純素）、奶素、蛋素的家庭，可以使用滷豆乾、煎豆腐取代煎蛋，使用無糖豆漿取代低脂牛奶或優酪乳）：

#### 『中式早餐』（蛋奶素）

前一晚先清洗蔬菜，以電鍋煮糙米稀飯。

→隔天早上煎個蛋、燙一份青菜。或是炒盤青菜，水煮蛋，也可在前一天先做好茶葉蛋。

→再拿出素肉鬆、土豆麵筋、玉米粒罐頭等就是一桌豐盛的中式早餐。

### 『西式早餐』（蛋奶素）

前一天先將小黃瓜、蕃茄或生菜等蔬菜洗淨。

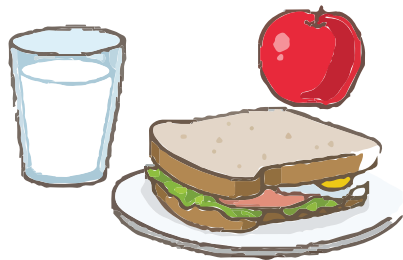
→早上烤全麥土司時、將蔬菜切片、煎一顆蛋，即是一份三明治，也可依自己喜好再加上其他食物。或是時間來不及時，全麥土司夾上起司、生菜、玉米粒等，或是塗上花生醬也是一份簡單的三明治。

→三明治再加上一杯牛奶或是原味、低糖優酪乳就是一份豐盛的西式早餐。

### 『原味、低糖果汁優酪乳』（蛋奶素、奶素）

前一天先將水果洗淨、切好。

→隔天早上將切好的水果放入果汁機，倒入適量的原味、低糖優酪乳代替水打成汁，就是一杯營養的果汁，可和牛奶交替搭配三明治等。若來不及做早餐時，在水果中加入五穀粉一起打汁，也是一份營養早餐。



### 多以全穀雜糧類食物為主

全穀雜糧類食物包括各種全穀類、一些澱粉含量豐富的根莖類、豆類和果實等。由於這些食物在飲食中食用量最大，所以又稱為「主食」。全穀類包括糙米、胚芽米、全麥、全蕎麥或雜糧等及其製品；根莖類包括蕃薯、馬鈴薯、芋頭、山藥、蓮藕等；澱粉含量豐富的豆類及果實包括紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角、南瓜等植物果實或種子<sup>(10)</sup>。

全穀雜糧類食物中醣類含量很高，主要功能為提供熱量，是人體最經濟的熱量供應來源。但現今兒童多以西式速食加上一瓶飲料當作一餐，在三餐的內容上逐漸增加西式速食如素漢堡、素披薩等的比重，相對使米飯、麵食等的攝食量較低，這類速食食品多含較高的脂肪與熱量，營養素卻相對較低，飲料中也含過多的糖份，攝取過多易造成熱量的堆積。我們的飲食應增加米飯、麵食等富含碳水化合物食物的含量，以提供經濟的熱量來源<sup>(8)</sup>。

### 富含膳食纖維的全穀類

未精製全穀雜糧類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，然而這些有益於健康的營養素和食物成分會受到加工處理方式的影響。以稻穀為例，稻穀碾去穀殼即為糙米，糙米再經碾磨去掉米糠層，即所謂的胚芽米，若是碾磨時將米糠層及胚芽一起碾掉，只剩下胚乳部份，即為精製白米。未精製全穀雜糧類為我們提供熱量以及豐富的維生素

B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等；精製過的穀類或加工過的製品，大多使用多量的糖和油脂，不但吃不到未精製全穀的營養成分，還容易吃進過多的熱量，一段時間後易造成肥胖和各種疾病，因此食用這類精製穀類和加工製品，不如選擇較為健康的未精製全穀雜糧類。三餐應以全穀為主食，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧<sup>(10)</sup>。建議煮飯時可以在白米中加入糙米、胚芽米或其他未精製的全穀類來增加維生素、礦物質及膳食纖維的攝取量<sup>(8)</sup>。

### 減少高油高糖主食類

米食類的八寶飯、八寶粥、年糕、素油飯、粽子 ..... 等；麵食類的土司、麵包、夾心餅乾、小西點、鮮奶油蛋糕、油條、酥餅、派、素披薩 ..... 等；根莖類的甜芋泥、炸甜薯、薯條、炸地瓜球、蜜蕃薯 ..... 等，但是它們相同的特色就是加了大量的糖和油脂，偶爾食用即可，如果經常攝食這類食物，容易攝取過多熱量，造成肥胖<sup>(8)</sup>。

兒童的活動量大，但無法一次吃很多的東西，為補充熱量的需求，可在兩餐間增加點心，例如牛奶、水果、蒸蛋、三明治等，但不宜以零食、高熱量食物做為餐間的點心<sup>(8)</sup>。



食物中膳食纖維含量表<sup>(13)</sup>

食物名	100g 中膳食 纖維含 量 (g)	日常食用量之膳食纖維含量	
		食用量	纖維含量 (g)
糙粳米平均值	4.0	1 碗，80g	3.2
土司 (含全穀粉)	4.2	1/2-1/3 片，25g	1.1
白飯	0.6	1 碗，200g	1.2
土司	3.0	1/2-1/3 片，25g	0.8
玉米	3.7	1/3 根，65g	2.4
黃豆	14.5	20g	2.9
毛豆	8.7	50g	4.4
五香豆干	2.2	35g	0.8
牛蒡	5.1	1 份，100g <sup>*</sup>	5.1
甘藷葉	3.3	1 份，100g <sup>*</sup>	3.3
苦瓜	3.2	1 份，100g <sup>*</sup>	3.2
青花菜	3.1	1 份，100g <sup>*</sup>	3.1
黃豆芽、胡蘿蔔、紅莧菜	2.7	1 份，100g <sup>*</sup>	2.7
紅鳳菜	2.6	1 份，100g <sup>*</sup>	2.6
韭菜、莧菜	2.4	1 份，100g <sup>*</sup>	2.4
茄子	2.2	1 份，100g <sup>*</sup>	2.2
筊白筍、空心菜	2.1	1 份，100g <sup>*</sup>	2.1
菠菜、芥藍菜	1.9	1 份，100g <sup>*</sup>	1.9
苜蓿芽	1.8	1 份，100g <sup>*</sup>	1.8
桂竹筍	1.7	1 份，100g <sup>*</sup>	1.7
綠蘆筍	1.3	1 份，100g <sup>*</sup>	1.3

\* 蔬菜 1 份為可食部分生重 100g，經烹調後，收縮較多的蔬菜（莧菜、甘藷葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥藍、芥菜等）約 2/3 碗。

## 2. 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。

### 每天 5 蔬果

蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇；近年來研究更發現，蔬果中的植化素具有抗癌效果，可降低癌症發生的機會，天天攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病<sup>(12)</sup>。所以兒童每天至少應攝取 3 份蔬菜、2 份水果，而且其中 1 份蔬菜應是深綠色或深黃紅色的蔬菜，如此才能獲得足夠的膳食纖維、維生素和礦物質<sup>(8)</sup>。

### 對抗拒食

食物通常具有其獨特的風味，尤其有些蔬菜會有特殊的味道，兒童常因不喜歡這種特殊的味道而拒食，所以應讓兒童從小就常常接觸不同的食物，以習慣其風味。如果兒童因為特殊的味道而不吃蔬菜時，父母不必急著強迫孩



子吃，可以先在烹調上做一點變化，例如可將蔬菜切碎混入炒飯、素肉丸、水餃、鹹稀飯或蔬菜湯中，或是利用其他香料蓋過蔬菜的特殊味道，讓孩子在無形間增加攝食蔬菜的機會，慢慢習慣。父母也可以讓孩子參與食物採購與烹調製作的過程，增加孩子的參與成就感，也激發孩子「想吃」自己所做的菜的慾望<sup>(8)</sup>。

### 愛的獎勵

父母有時為了讓孩子吃蔬菜，會以零食或甜點作為交換條件，或是當孩子有好的表現時，以食物如素漢堡、素披薩、零食等作為獎勵，但是以食物作為交換條件或是獎勵，反而會讓孩子更喜歡這些零食、甜點或是高脂肪的食物，而更不喜歡吃蔬菜，讓孩子將來變成嗜吃高糖份、高脂肪食品的飲食習慣，對於長久的健康可能產生不良的影響。所以父母不宜以零食或甜點等不利健康的食物作為交換條件，而應採取更積極正面的鼓勵方式。當孩子有好的表現時，可以採用其他獎勵方法，例如讓孩子集點、買本孩子喜歡的好書、看一場電影或是帶孩子到動物園、遊樂園玩等<sup>(8)</sup>。

### 3. 乳品優先選，頭好壯壯牙健康（奶素、蛋奶素）

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。吃全素或純素、蛋素的小朋友，可以選擇多吃其他含鈣質豐富的食物：高鈣豆製品（傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等）、高鈣深綠色蔬菜（芥蘭菜、莧菜、蕃薯葉）、黑芝麻等。

#### 奶類食品的分類

奶類食品為哺乳動物的乳汁及其製品，包括市面上最多的牛乳製品，其次為羊乳製品等。奶類食品包括鮮乳、低脂乳、脫脂乳、保久乳、奶粉、優酪乳、煉乳、優酪乳、優格、乳酪、冰淇淋等<sup>(10)</sup>。

優酪乳是牛乳或羊乳中加入乳酸菌經發酵製成，乳酸菌將乳糖轉換為乳酸，由於乳酸的生成使原本乳中的蛋白質凝固，成為凝態，但也因會產生自然的酸味，製作時常加入較多的糖，熱量較鮮乳高<sup>(10)</sup>，建議選用原味或低糖產品。

調味乳是在牛乳中添加果汁、麥芽、巧克力或咖啡……等，通常此類乳品的含糖量較高，而且生乳含量只有一半左右，所以不建議經常食用<sup>(8)</sup>。



### 牛奶過敏

牛奶蛋白過敏的盛行率低，約只有 2-4%，大部分出現在嬰兒時期，絕大多數都是經由自覺症狀而診斷。但其中實際上有很大的比例是由於乳糖不耐所造成的。乳糖是天然存在於乳品內的糖份來源，乳糖耐受性不良指的是一個人消化乳糖的功能不佳或缺乏，而當乳糖量超過腸胃道所能分解時，過多的乳糖即會造成乳糖消化不良的症狀。在臺灣，約 95% 的成人分解乳糖的功能是不佳的 (40% 有乳糖耐受性不良的症狀，15% 有腹瀉的症狀)<sup>(10)</sup>。

### 乳糖耐受性不良

乳糖耐受性不良的症狀包含在食用大量乳糖後（如：約 946 ml 的牛奶）產生脹氣、放屁、或腹瀉。而乳糖的吸收不良可能是造成鈣質缺乏的一個危險因子，並不是因為無法吸收鈣質，而是因為乳糖耐受不良的症狀而避免乳製品的使用，造成鈣質缺乏。雖然有些乳糖耐受不良的人必須避免乳製品，但有大部份人是可以使用中量或少量的乳糖（如：8 盎司的牛奶，約 237 ml），若分開二餐食用，甚至可以食用到 16 盎司（約 473 ml）的牛奶<sup>(10)</sup>。

乳糖耐受不良的症狀因人而異，會因乳糖食用的量、過去食用含乳糖成分的食物情形、以及同時和乳糖一起食用的食物種類不同而有所差異。和其他食物一起進食時喝牛奶可以幫助減少乳糖不耐的症狀。此外，規則食用含乳糖的食物（如：每天喝牛奶喝 2-3 星期）也可幫助身體

適應乳糖而減少乳糖耐受不良的症狀。其他乳製品包括只含有少量乳糖的起司、含有益生菌幫助分解乳糖的優格、或是低乳糖或沒有乳糖的牛奶，都可以提供乳糖耐受不良的人做選擇<sup>(10)</sup>。

若乳糖耐受不良的人、吃全素或純素、蛋素的人決定避免乳製品的食用，那在日常生活飲食就必須多攝取非乳製品的鈣質來源，或是補充鈣片來滿足身體鈣質的需求<sup>(10)</sup>。

### 鈣質的來源

奶類含豐富的蛋白質和維生素 B<sub>2</sub>，且是鈣質的良好來源，可幫助骨骼和牙齒等健康的成長，兒童在成長發育階段，應多加注意富含鈣質的食物攝食量，以增加骨質密度。建議奶素或蛋奶素的小朋友每天要吃 1.5 份奶類食品，如 1.5 杯鮮奶或 1.5 杯原味或低糖優酪乳或 3 片乳酪<sup>(8)</sup>。

乳製品是易吸收的鈣質來源，鮮奶、沖泡的奶粉或優酪乳都是很好的選擇，但調味奶或養樂多等，鈣質含量較少、糖分較高，應盡量減少<sup>(1)</sup>。奶類之外，豆腐、綠色蔬菜也含豐富的鈣質，如果吃全素（純素）、蛋素的小朋友或是本身對於奶類有過敏或不適的情形，也可由這些食物獲得鈣質<sup>(8)</sup>，小方豆干或傳統豆腐都是富含鈣質的食物，以下列出一些食物中的鈣質含量提供參考：

食物中鈣質的含量<sup>(13)</sup>

食物名	100g 食物 中鈣含量 (mg)	日常食用量之鈣含量	
		食用量	鈣含量 (mg)
切片乾酪 (低脂)	598	2 片, 45g	269.1
低脂鮮乳	98	1 杯, 240c.c.	235.2
五香豆干	273	35g	95.6
優格 (草莓)	83	175g	145.3
低脂發酵乳	59	1 杯, 240c.c.	141.6
小三角油豆腐	216	2 塊, 55g	118.8
傳統豆腐	140	3 小格, 80g	112.0
豆漿	15	1 杯, 240c.c.	36.0
雞蛋黃	158	1 個, 19g	30.0
燕麥片	40	3 湯匙, 20g	8.0
加鈣米	170	1 碗, 80g	136.0
杏仁			
蒜味杏仁果	287	8 粒, 9g	25.8
原味杏仁果	253	8 粒, 9g	22.8
黑芝麻			
黑芝麻 (熟)	1479	1 又 1/3 湯匙, 10g	147.9
黑芝麻粉	1449	2 湯匙, 9g	130.4
花生			
花生粉	115	2 湯匙, 13g	15.0
帶膜花生仁 (生)	91	8 粒, 10g	9.1
開心果	107	15 粒, 17g	18.2
紅莧菜	218	1 份, 100g*	218.0
芥藍菜	181	1 份, 100g*	181.0
莧菜	146	1 份, 100g*	146.0
紅鳳菜	122	1 份, 100g*	122.0
甘藷葉	105	1 份, 100g*	105.0
小白菜	103	1 份, 100g*	103.0

油菜	88	1 份, 100g *	88.0
芥菜	72	1 份, 100g *	72.0
綠豆芽	56	1 份, 100g *	56.0

\* 蔬菜 1 份為可食部分生重 100g，經烹調後，收縮較多的蔬菜（莧菜、甘藷葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥藍、芥菜等）約 2/3 碗。

\* 蔬菜因為含有植酸及纖維，人體對蔬菜所含的鈣質吸收率較差。

在兒童時期適當的鈣質攝取與吸收，有助於健康骨骼的成長以達到標準骨骼質量。臺灣兒科醫學會<sup>(14)</sup>建議兒童除了需要有足夠鈣質攝取之外，也需要注意維生素 D 的攝取。維生素 D 可促進腸胃道的鈣質吸收。在維生素 D 缺乏的狀態下，雖然鈣質攝取量足夠，鈣質也有可能無法被腸胃道充分吸收。所以適當的日曬和適量的維生素 D 攝取（如：餵予維生素 D 的雞所產的蛋、菇菌類<sup>(15)</sup>），對幫助鈣質的吸收也是非常重要的一環。

#### 4. 豆蛋不過量，慎選食材不貧血

★ 豆類及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。

★ 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：深色蔬菜（如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）、皇帝豆、豆類（豆干、豆腐）、黑芝麻。

#### 優質蛋白質

豆類及蛋類是蛋白質的豐富來源，因為單一植物性



蛋白質來源不能提供所有的必須胺基酸，所以素食者在同一餐中要搭配不同的黃豆製品及穀類製品，以互補各自缺乏的胺基酸。在兒童期階段，豆類加上蛋類建議份量是一天 6 份，父母家長要多注意孩子吃的份量是否符合建議攝取量，不要缺乏也不要過量，在後面的單元將說明各類食物份量間的換算，父母家長們可多加參考。

### 食物中鐵質的含量

在兒童後期，高年級女生漸漸邁入青春期，因生理週期的變化，對鐵質的需求增加，需要攝取富含鐵的食物，以免因缺鐵而造成貧血。如果平常沒有注意食物的選擇，每天要達到 15mg 鐵質的建議量並不容易。下表列出一些食物中的鐵質含量提供參考：



食物中鐵質的含量<sup>(13)</sup>

食物名	100 克食物 中鐵含量 (mg)	日常食用量之鐵含量	
		食用量	鐵含量 (mg)
燕麥片	2.3	3 湯匙, 20g	0.5
全麥麵粉	3.4	3 湯匙, 20g	0.7
皇帝豆	5.9	21 個, 65g	3.9
黑芝麻			
黑芝麻 (熟)	10.3	1 又 1/3 湯匙, 10g	1.0
黑芝麻粉	8.6	2 湯匙, 9g	0.8
花生			
花生粉	6.8	2 湯匙, 13g	0.9
帶膜花生仁 (生)	3.5	18 顆, 10g	0.4
五香豆干	5.5	35g	1.9
傳統豆腐	2.0	80g	1.6
豆腐皮	4.7	30g	1.4
雞蛋黃	5.5	19g	1.0
紫菜	56.2	3 張, 10g	5.6
紅苜菜	11.8	1 份, 100g*	11.8
紅鳳菜	6.0	1 份, 100g*	6.0
苜菜	4.6	1 份, 100g*	4.6
甜豌豆莢	2.1	1 份, 100g*	2.1
萵苣	1.6	1 份, 100g*	1.6
萵蒿	1.5	1 份, 100g*	1.5
玉米筍	1.3	1 份, 100g*	1.3
黑棗	2.4	100g	2.4
葡萄乾	1.5	100g	1.5
紅棗	1.7	100g	1.7

\*蔬菜 1 份為可食部分生重 100 克，經烹調後，收縮較多的蔬菜（苜菜、甘藷葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥藍、芥菜等）約 2/3 碗。

\*蔬菜因為含有植酸及纖維，人體對蔬菜所含的鐵質吸收率較差。

### 5. 少喝飲料多喝水，消化吸收都靠它

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。

#### 喝白開水 5 要訣

白開水是人體健康、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<sup>(10)</sup>。

國民健康署建議民衆多喝白開水，取代含糖飲料，可以省錢、健康又環保。多喝白開水除了可以減少熱量攝取，擺脫肥胖及慢性病威脅外，亦可維持體溫恆定預防中暑，並透過排除尿液、汗以及糞便清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘，以及避免尿道發炎。為鼓勵民衆多喝白開水，國民健康署特提出「喝白開水 5 要訣」<sup>(16)</sup>：

(1) 「起床一杯水」：身體一整晚都沒攝取水分，起床後先喝下一杯 500 毫升的溫開水，促進腸胃蠕動、防止便秘。

(2) 「用餐配杯水」：無論是在家或在外用餐，桌上準備一杯 500 毫升的水，幫助腸道消化，取代含糖飲料避免過多熱量攝取。

(3) 「外出要帶水」：準備 500 毫升以上的水壺，外出運動時隨身攜帶隨時補充水分，增加運動時的血液循環，並避免脫水的發生。

(4) 「好好喝的水」：可在白開水中加入少許檸檬及各種新鮮水果，或加入茶葉泡製冷泡茶。

(5) 「1,500 的水」：養成每天喝至少 1,500 毫升白開水的好習慣，且要分多次喝、慢慢喝，喝得太快太急，或一次喝太多，反而會造成身體不適。



## 6. 高油零食少進門，營養標示不忽視

★零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以不能吃很多。

★養成閱讀營養標示的習慣；才能隨時注意自己的飲食習慣。

### 高油零食少進門

雖然大家獲得相當多有關健康的資訊，知道飲食中應減少脂肪的攝取，但是有一些看不到的脂肪卻容易被我們所忽略，例如：市面上相當多的零食、甜點其實都含有不少的脂肪，這些食品偶爾當作休閒零嘴食用並無大礙，但是如果常常一包接一包，或是作為肥胖、不吃主餐時的替代食品，那就要小心越減越肥嚙！不論是何種食品，吃太多總是沒有好處，所以均衡的攝取六大類食物，適量的品嚐休閒零嘴，才是維持健康體型的不二法門！<sup>(8)</sup>

### 零反式，最安心

人工反式脂肪並非天然的營養素，人體並不需要。人工反式脂肪是從植物油經部分氫化加工而成，常見於加工類食品，例如人造奶油、微波爆米花、冷凍披薩及咖啡奶球等。研究顯示飲食中增加人工反式脂肪的攝取，可能會增加體內壞膽固醇的含量，進而增加罹患心血管疾病的風險<sup>(17)</sup>。學童應減少食用含反式脂肪的食品，包括以酥油和人造奶油製作的烘焙食物（如有「餡」糕點、甜甜圈、

蛋糕)、油炸食物(如薯條)及點心(如爆米花、餅乾)。

### 營養標示不忽視

在選購食品時，除了注意有效日期外，也要留心一個貼心的小幫手：「營養標示」。依據「包裝食品營養標示應遵行事項」，包裝食品都要有顯著的中文營養標示(如圖<sup>(18)</sup>)，必須標示的項目包括<sup>(19)</sup>：

- (1) 「營養標示」之標題。
- (2) 熱量。
- (3) 蛋白質含量。
- (4) 脂肪、飽和脂肪、反式脂肪含量。
- (5) 碳水化合物、糖含量。
- (6) 鈉含量。
- (7) 出現於營養宣稱中之其他營養素含量。
- (8) 廠商自願標示之其他營養素含量。



閱讀營養標示有三個步驟<sup>(20)</sup>：

第一步：看食品的總重量(內容量)有多少？

第二步：看營養標示的計算基準值，並計算食品的份數。

第三步：將營養標示的熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉的數值乘以份數，即可計算出您所吃進的熱量及各種營養素的量。

購買食品前仔細閱讀營養標示，可以協助我們估計所購買食品可供應的營養素總量，並且讓我們能依據個人的

食用量來估計營養素的攝取量，作為調整食用量的參考，同時可作為消費者比較不同產品的營養價值的依據，作為選購的參考。

對於需要進行飲食控制的人而言，營養標示能幫助個人控制熱量、脂肪、糖、鈉的攝取量，並且幫助個人規劃均衡的飲食，以預防疾病，維護健康。尤其是對有個人疾病需進行飲食控制的消費者（例如糖尿病、心血管疾病、高血壓等）而言，透過營養標示所提供的營養資訊，能做更有效的飲食控制，避免吃到不適合的食品<sup>(20)</sup>。

#### 7. 吃全素的小朋友需要注意攝取足量維生素 B<sub>12</sub>

★記得補充富含維生素 B<sub>12</sub> 的食物，例如海帶、紫菜等藻類或服用維生素 B<sub>12</sub> 補充劑。

依據國人膳食營養素參考攝取量建議，維生素 B<sub>12</sub> 每日攝取量為 2.0 微克（男性）/2.2 微克（女性）。建議可藉由藻類（如：海帶、紫菜）增加維生素 B<sub>12</sub> 的來源，如：一份乾紫菜（約 10 公克，3 張海苔壽司皮）可獲得 6 微克維生素 B<sub>12</sub>，即攝取約 1 張海苔壽司皮就可獲得一天所需的維生素 B<sub>12</sub>。



## 除了飲食，還要注意的事

### 1. 刷牙 333

3 餐飯後，要記得在 30 分鐘內刷牙，每次刷牙 3 分鐘以上，才能維護口腔健康，並且擁有強壯的腸胃道。

### 2. 天天運動

規律運動習慣要從小養成。每天累計至少 60 分鐘中等費力至費力身體活動，增加體適能。

### 養成定時規律的運動習慣

現今兒童花較多時間做靜態的活動，如看電視、上網、打電腦、玩電動，身體的活動降低因而增加肥胖的機率，並且提升罹患近視的危險率<sup>(8)</sup>。為培養良好的活動型態，兒童從小即應養成規律的運動習慣，世界衛生組織 (WHO) 建議學童身體活動量<sup>(21, 22)</sup>：

- (1) 每天累計至少 60 分鐘中等費力至費力身體活動。
- (2) 若每天大於 60 分鐘的身體活動則可以提供更多的健康效益。
- (3) 大多數日常身體活動應為有氧活動，同時，每週至少應進行 3 次費力身體活動，包括增強肌肉和骨骼的活動等。





中等費力與費力身體活動定義與舉例如下<sup>(22)</sup>：

身體活動程度	中等費力身體活動	費力身體活動
定義	指身體活動達中等費力程度，持續從事 10 分鐘以上還能舒服地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。	指身體活動達費力程度，持續從事 10 分鐘以上時，將無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。
舉例	快走、登山健行、普通速度騎自行車、舞蹈（不含慢舞）、健康操、一般速度游泳、網球雙打、羽毛球、桌球、排球、洗車、拖地、整理庭院	跑步、登山爬坡、上樓梯、快速騎自行車、有氧舞蹈、快速持續游泳、網球單打、籃球、足球、跆拳道、攀岩、跳繩、鏟土、搬 10 公斤以上重物

運動的好處如下<sup>(23)</sup>：

- (1) 增進學業表現。
- (2) 增加自信、人際互動及整合能力。
- (3) 促進神經肌肉認知發展（例如協調）。
- (4) 促進心血管系統健康發展。
- (5) 促進骨骼肌肉健康發展。
- (6) 增進控制焦慮及憂鬱之能力。
- (7) 維持健康體重。



- (8) 促進睡眠、增加活力。
- (9) 促進生活滿意度。
- (10) 促進免疫功能。

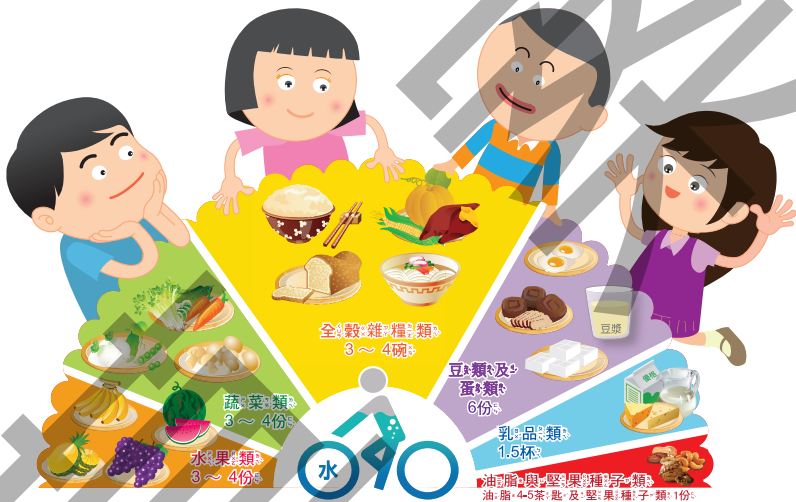
### 全家人的活動

除了規律的運動之外，平時也應多增加活動的機會，例如：走樓梯代替搭電梯、打羽球代替打電動、到郊外踏青代替看電視。孩子要養成活動的習慣，需要全家人一起參與才易達成，平時家人們都忙著上課或工作，假日是全家人可以聚在一起的時刻，可安排全家到戶外踏青、爬山或騎腳踏車、玩飛盤、放風箏等，培養孩子活動的習慣，也增進家人的感情<sup>(8)</sup>。

現代的孩子似乎很少做家事，下課後不是忙著學習才藝，就是努力做功課，只要把書讀好就好了。事實上，活動不只是在運動場上，應該融入生活中，養成活動的習慣。做家事其實是很好的消耗熱量方法，父母帶著孩子做家事，不但全家人一起為家庭事務盡心力，也讓孩子瞭解家事管理技巧，更消耗了多餘的熱量，可說是一舉數得呢<sup>(8)</sup>！

# 3-6 年級學童每日飲食建議

我們身體的熱量來自各類食物，但是依據生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。下面的扇形圖是針對 3-6 年級學童所提出的每日飲食建議量。



扇形圖代表每日飲食中均應包含各類食物以及各類食物的建議食用量。一般飲食之乳品類類似於素食飲食之高蛋白質飲料，但其鈣含量較高。全素及蛋素者因為未攝取乳品類，需要增加豆類攝取量，以符合蛋白質建議量。全素食飲食者在豆魚蛋肉類僅攝取豆類，建議素食飲食者在同一餐中要搭配不同的黃豆製品及穀類製品，以互補各自缺乏的胺基酸。各類食物所含的主要營養素、食物示例及份量說明如下。



## 六大類食物的主要營養成分

身體所需的熱量及營養素來自於各種類的食物，要攝取到足夠的熱量及營養素必須注意飲食的均衡性以及食物量。所謂均衡飲食是飲食中能夠包括六大類食物，各類食物主要提供的營養成分為：

食物類別	主要營養成分	次要營養成分
全穀雜糧類	醣類	精製米、麵：蛋白質、脂肪、磷 未精製之穀類：蛋白質、脂肪、維生素 B <sub>1</sub> 、維生素 B <sub>2</sub> 、膳食纖維
乳品類	蛋白質、鈣、維生素 B <sub>2</sub>	維生素 B <sub>12</sub> 、維生素 A、磷
豆類、蛋類	蛋白質、脂肪、磷	蛋：維生素 A、維生素 B <sub>12</sub> 、磷 黃豆及其製品：脂肪、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、磷
蔬菜類	維生素 C、膳食纖維	深綠及深黃紅色蔬菜：維生素 A、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、鉀、鎂 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂
水果類	水分、維生素 C	維生素 A、鉀、膳食纖維
油脂與堅果種子類	脂肪	植物油類：維生素 E 核果及種子類：維生素 B <sub>1</sub> 、鉀、鎂、磷、鐵



## 各類食物之份量說明

同一類食物中所有的三大營養素（蛋白質、脂肪、醣類）含量相似，但是維生素和礦物質含量並不完全相同，因此日常飲食除了能包含六大類食物外，在同一類食物中經常變換食物種類，更能確保攝取到各種營養素。下表為扇形圖中各大類食物的食物示例及份量說明。

全穀雜糧類 1 碗（碗為一般家用飯碗、重量為可食重量）	= 糙米飯 1 碗（200 公克）或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗 = 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗 = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克 = 中型芋頭 1 個（220 公克）或 小番薯 2 個（220 公克） = 玉米 1 又 1/3 根（280 公克）或 馬鈴薯 2 個（360 公克） = 全麥大饅頭 1 又 1/3 個（100 公克）或 全麥吐司 1 又 1/3 片（100 公克）
豆類、蛋類 1 份（重量為可食部分生重）	= 黃豆（20 公克）或 毛豆（50 公克）或 黑豆（20 公克） = 無糖豆漿 1 杯（260 毫升） = 傳統豆腐 3 格（80 公克）或 嫩豆腐半盒（140 公克） 或 小方豆干 1 又 1/4 片（40 公克） 或 五香豆干 4/5 片（35 公克） 或（濕）豆皮 30 公克 = 雞蛋 1 個（65 公克購買重量）
乳品類 1 杯 （1 杯 = 240 毫升 = 1 份）	= 鮮奶、保久奶、優酪乳 1 杯（240 毫升） = 奶粉 4 湯匙（30 公克） = 乳酪 2 片（45 公克） = 優格 1 盒（約 100 公克）
蔬菜類 1 份 （1 份為可食部分生重約 100 公克）	= 生菜沙拉（不含醬料）100 公克 = 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟 或 約大半碗 = 收縮率較高的蔬菜如萵菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗 = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占 2/3 碗

水果類 1 份 (1 份 = 可食部分約 100 公克)	
油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)	= 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克) = 瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁 (7 公克) 或 南瓜子、 葵花子、各式花生仁、黑 (白) 芝麻、腰果 (8 公克) = 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (5 公克)



### 一份食物提供的熱量及主要營養素量

六大類食物的分類主要依據為蛋白質、脂肪、醣類三種營養素的含量，這三種營養素為熱量的主要來源，其中蛋白質及醣類每公克可產生 4 大卡的熱量，脂肪每公克可產生 9 大卡的熱量。下表為六大類食物之一份食物份量中含有的三大營養素量。

六大類食物份量部分參考之基準 (1 份, 1 portion size) :

六大類食物	熱量及三大營養素含量			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
全穀雜糧類	70	2	+	15
豆類、蛋類	75	7	5	+
乳品類	150	8	8	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果種子類	45		5	

+ : 表微量



## 不同生活活動強度之 3-6 年級學童每日飲食建議攝取量

衛福部建議飲食三大營養素攝取量占總熱量之比例為：蛋白質 10-20%，脂肪 20-30%，醣類 50-60%<sup>(10)</sup>。依不同生活活動強度之 3-6 年級學童之熱量需要及此熱量分配原則計算出每日飲食建議攝取量如下表。依據個人性別與「生活活動強度」（稍低或適度），即可知道每日飲食建議攝取量。

### 3-6 年級學童一日飲食建議量

#### 純素或全素

生活活動強度	稍低		適度	
	男	女	男	女
性別				
熱量(大卡)	2050	1950	2350	2250
全穀雜糧類(碗)	3	3	4	3.5
未精製*(碗)	1	1	1.5	1.5
其他*(碗)	2	2	2.5	2
豆類(份)	7.5	7.5	7.5	7.5
蔬菜類(份)	4	3	4	4
水果類(份)	3	3	4	3.5
油脂與堅果種子類(份)	6	5	6	6
油脂類(茶匙)	5	4	5	5
堅果種子類(份)	1	1	1	1

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

## 蛋素

生活活動強度	稍低		適度	
	男	女	男	女
性別				
熱量 (大卡)	2050	1950	2350	2250
全穀雜糧類 (碗)	3	3	4	3.5
未精製* (碗)	1	1	1.5	1.5
其他* (碗)	2	2	2.5	2
豆類 (份)	6.5	6.5	6.5	6.5
蛋類 (份)	1	1	1	1
蔬菜類 (份)	4	3	4	4
水果類 (份)	3	3	4	3.5
油脂與堅果種子類 (份)	6	5	6	6
油脂類 (茶匙)	5	4	5	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

## 奶素

生活活動強度	稍低		適度	
	男	女	男	女
性別				
熱量 (大卡)	2050	1950	2350	2250
全穀雜糧類 (碗)	3	3	4	3.5
未精製* (碗)	1	1	1.5	1.5
其他* (碗)	2	2	2.5	2
豆類 (份)	6	6	6	6
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (份)	4	3	4	4
水果類 (份)	3	3	4	3.5
油脂與堅果種子類 (份)	6	5	6	6
油脂類 (茶匙)	5	4	5	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。



## 蛋奶素

生活活動強度	稍低		適度	
	男	女	男	女
性別				
熱量 (大卡)	2050	1950	2350	2250
全穀雜糧類 (碗)	3	3	4	3.5
未精製* (碗)	1	1	1.5	1.5
其他* (碗)	2	2	2.5	2
豆類 (份)	5	5	5	5
蛋類 (份)	1	1	1	1
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (份)	4	3	4	4
水果類 (份)	3	3	4	3.5
油脂與堅果種子類 (份)	6	5	6	6
油脂類 (茶匙)	5	4	5	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。





## 生活活動強度分類

個人日常生活活動強度與每日飲食需要量息息相關，日常生活偏為靜態活動者所需的熱量較低，飲食量也就較少，反之從事中度勞動量工作者就需要有較多的食物才能符合身體需要。

日常生活活動量可區分成二種強度：稍低及適度。下表為日常生活活動強度的判斷參考。

強度	日常生活內容
稍低	主要從事輕度活動，如：坐著唸書、聊天、看電視，且一天中約 1 小時從事不激烈的動態活動，如散步。
適度	從事活動強度為中度的活動，如：遊戲、唱歌，且一天中約 1 小時從事較強動態活動，如：騎腳踏車（快）、打球。



## 參考文獻

(1) 蕭寧馨。生命期營養。台北市：藝軒，2016:319-24。

(2) 蕭寧馨。透視營養學，第二版。台北市：藝軒，2011:614-8。

(3) 潘文涵、張新儀：行政院衛生署食品藥物管理局 101 年度委託計畫：101 年度國民營養健康狀況變遷調查 - 國小學童期末報告。2012。

(4) 衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs)，第七版」

<https://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=636> (2016 年 4 月 6 日上網)。

(5) 蕭寧馨：「碘系列專題報導 (二)：碘不足傷害國民智能」

<https://scitechvista.most.gov.tw/zh-tw/feature/c/0/13/10/11/1983.htm> (2016 年 7 月 5 日上網)。

(6) Wu SJ, Pan WH, Yeh NH, Chang HY. Dietary nutrient intake and major food sources: the Nutrition and Health Survey of Taiwan Elementary School Children 2001-2002. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2007;16(S2):518-33.

(7) 吳幸娟、潘文涵、葉乃華、張新儀：臺灣國小學童營養健康狀況調查 2001-2002 以 24 小時飲食回顧法評估國小學童膳食營養狀況。

<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/researchList.aspx?cid=167> (2016 年 7 月 5 日上網)。

(8) 行政院衛生署。兒童期營養參考手冊。台北市，2003。

(9) 衛生福利部國民健康署。兒童健康手冊，第 11 版。台中市，2015。

(10) 行政院衛生署。每日飲食指南手冊。台北市，2012。

(11) 衛生福利部國民健康署「兒童與青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值」

<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/BMIproposal.aspx> (2016 年 7 月 2 日上網)。

(12) 衛生福利部國民健康署「健康五蔬果」

<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/NutritionContent.aspx?id=3&chk=1493a9f1-222e-45fc-ab6a-01f87d29a3af> (2016 年 7 月 2 日上網)。

(13) 臺灣地區食品營養成分資料庫

<https://consumer.fda.gov.tw/FoodAnalysis/index.htm> (2016 年 4 月 6 日上網)。

(14) 臺灣兒科醫學會「兒童與青少年的鈣質攝取」

[http://www.pediatr.org.tw/people/edu\\_info.asp?id=26](http://www.pediatr.org.tw/people/edu_info.asp?id=26) (2016 年 7 月 2 日上網)。

(15) 行政院衛生署。國人膳食營養素參考攝取量及其說明，第七版。台北市，2012:69。

(16) 衛生福利部國民健康署「多喝白開水 消暑無負擔」

<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/EatTipContent>

aspx?id=2&chk=f6950a7f-ced8-4d52-aa6a-7968662fb357&param=pn%3d3 (2016 年 7 月 2 日上網)。

(17) 衛生福利部國民健康署「美國新飲食指南 指出健康新契機 少糖、少鹽、對飽和脂肪說「不」」

<http://www.mohw.gov.tw/news/571653878> (2016 年 7 月 2 日上網)。

(18) 衛生福利部食品藥物管理署「我國新版包裝食品營養標示 7 月 1 日上路」

<http://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?id=13793&chk=a3d42e6b-9ee2-4911-822d-24a8ee403baa#.V3yhk490LoY> (2016 年 7 月 2 日上網)。

(19) 衛生福利部食品藥物管理署「公告包裝食品營養標示應遵行事項，自 104 年 7 月 1 日施行」

<http://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?id=11011&chk=276d0e89-07b7-4876-a68b-f9d1db92b911&param=pn#.V3ykiY90LoY> (2016 年 7 月 2 日上網)。

(20) 行政院衛生署食品藥物管理局藥物食品安全週報第 301 期「善用營養標示 讓你吃得健康」

<https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=310&pid=6187> (2016 年 7 月 2 日上網)。

(21) World Health Organization: Physical activity and young people.

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/) (accessed 28 July 2016).

(22) 衛生福利部國民健康署。健康生活動起來手冊。台中市，2015。

(23) 衛生福利部國民健康署。學校健康體位教戰手冊。台中市，2014。

家

真

家

真

家

真



書名：均衡飲食 成長加分  
素食者中高年級 (3-6 年級) 學童期營養參考手冊

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：10341 台北市大同區塔城街 36 號

電話：(02) 2522-0888

網址：衛生福利部國民健康署  
<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

編輯小組：楊淑惠、吳佩瑜、章雅惠、駱菲莉、王果行

美工設計：楊琇如

出版年月：年月

版次：第二版第一刷

家

健康是您的權利



保健是您的責任

真