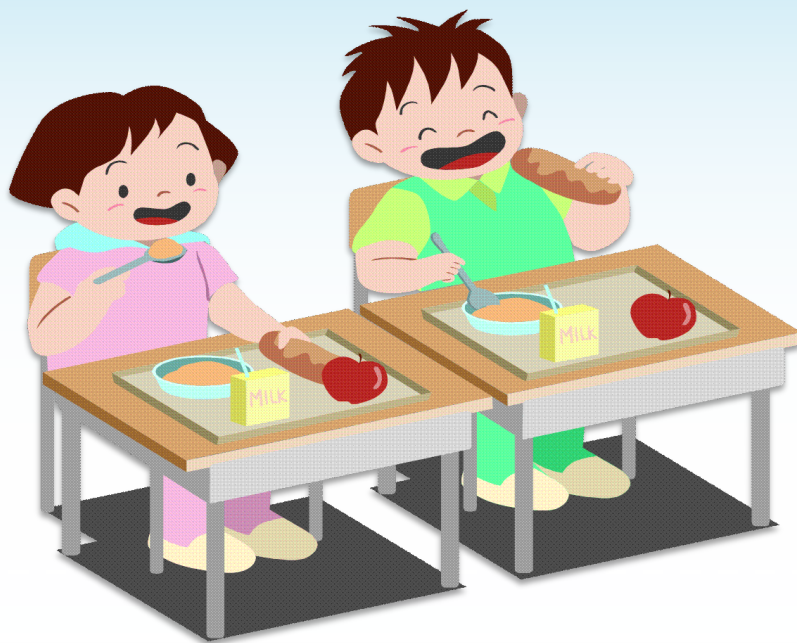


定_{ㄉㄧㄥˋ}量_{ㄌㄧㄤˋ}打_{ㄉㄚˊ}菜_{ㄘㄞˋ}恰_{ㄑㄧㄚˊ}恰_{ㄑㄧㄚˊ}好_{ㄏㄠˇ}

Eating-right 份量夠夠夠



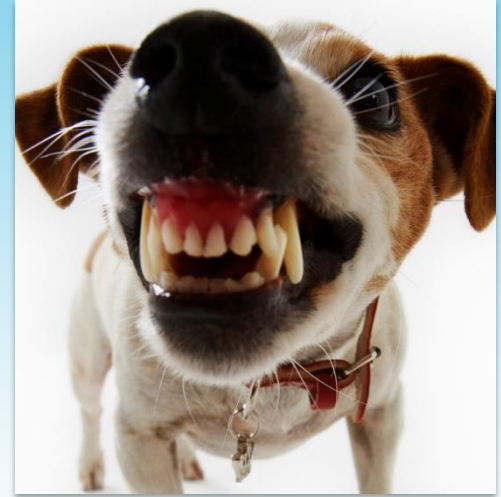
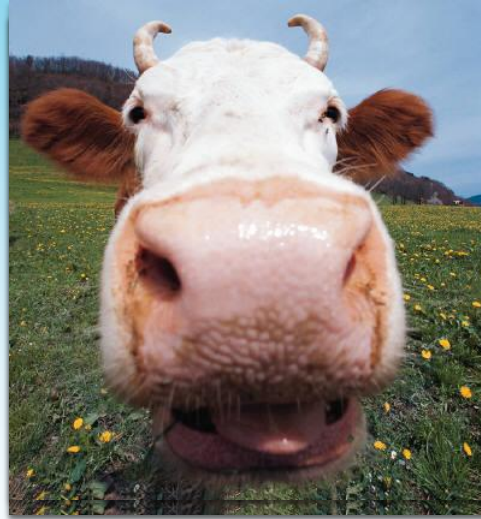
臺北市政府教育局製作



甚麼食物適合我？



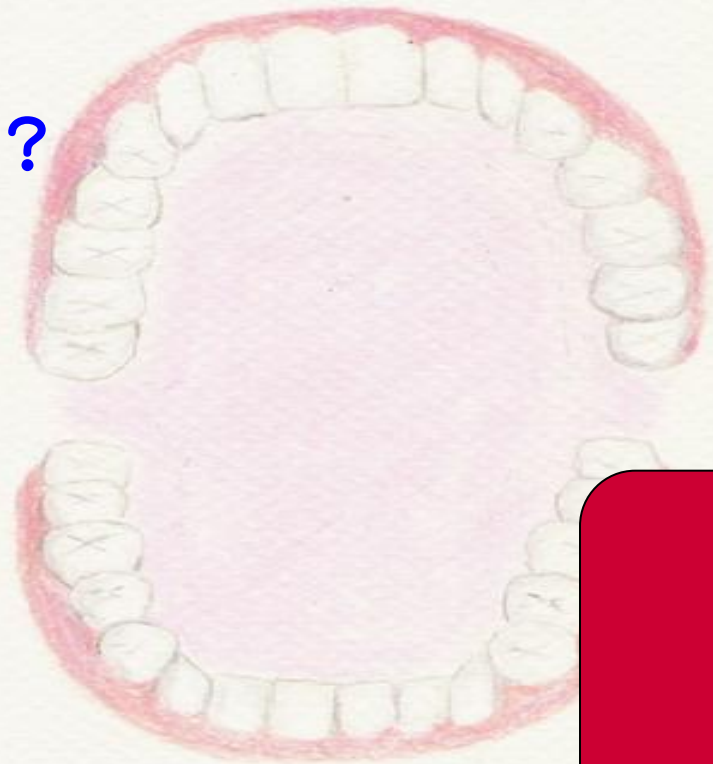
V.S.





乳齒 20 顆

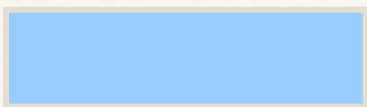
?



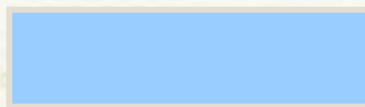
恆齒 32 顆



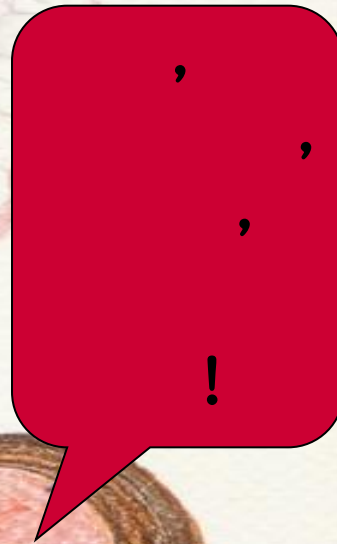
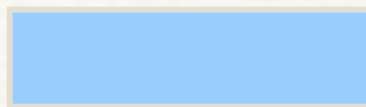
平平的門牙



尖尖的犬齒

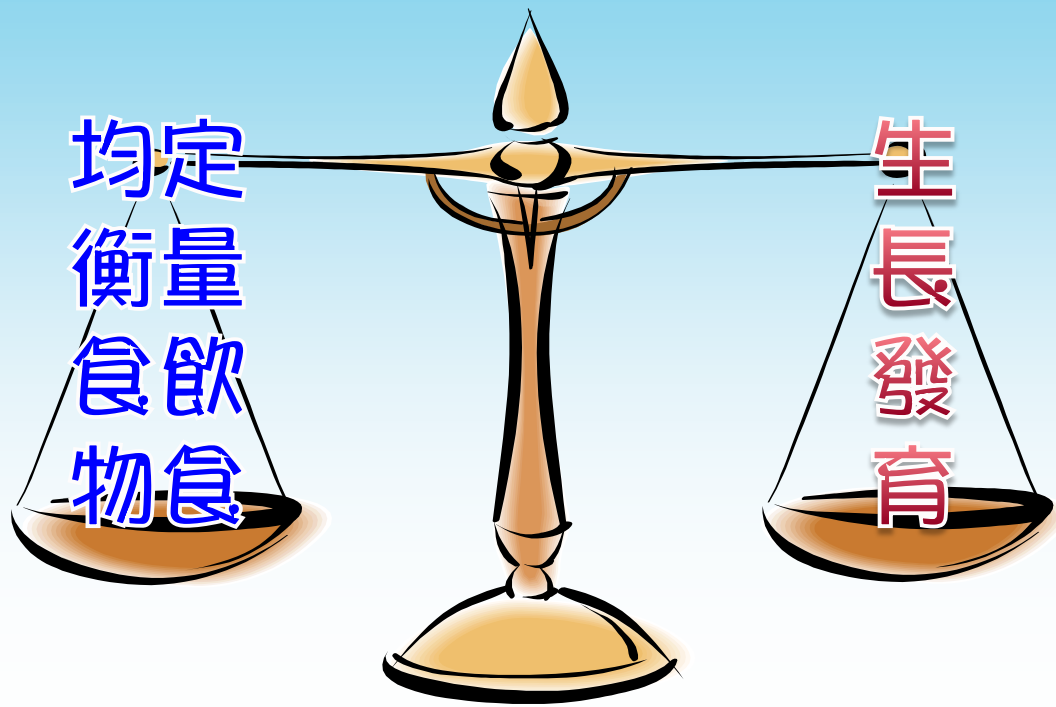


胖胖的臼齒



我×要-吃イ多カ×少フ×
才ウ×夠×?ク×





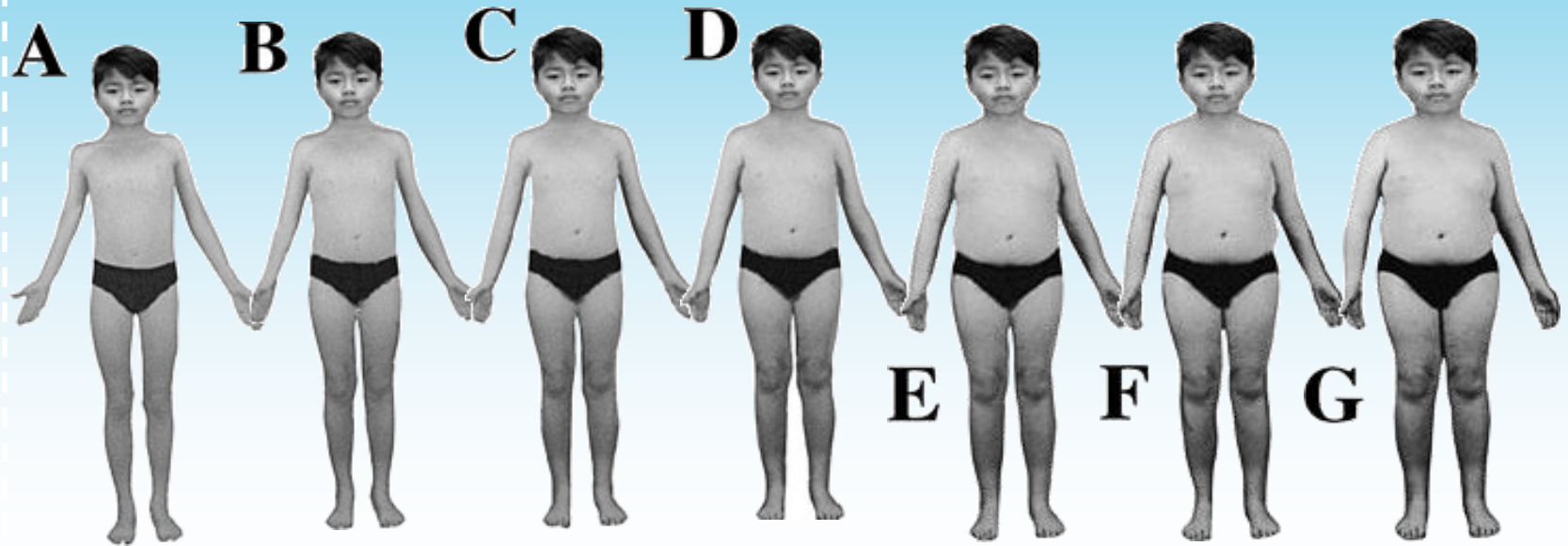
均衡
飲食

生長
發育



食物種類、份量影響生長發育的關鍵

?



打^カ菜^チ 打^カ飯^マ 細^ト思^ム 量^カ

3

2

1



均衡飲食好度量

飯：菜：肉 體積比

3：2：1

2

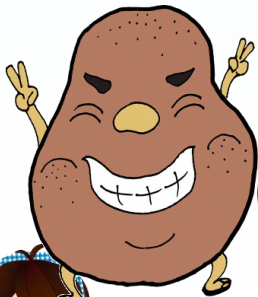
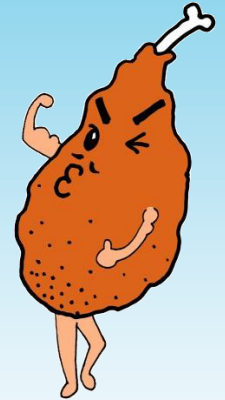
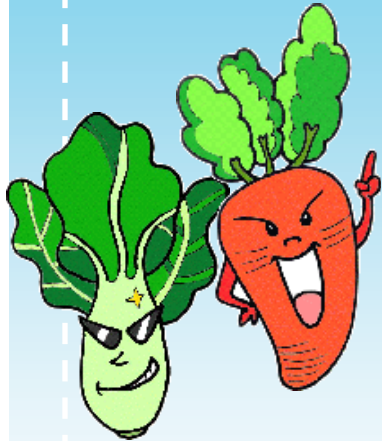
菜很多

1

肉最少



3 飯最多



本教學簡報感謝平等國小李公元老師、新湖國小劉沛彤老師、彰化縣衛生局營養師工作小組、演色印刷公司提供編輯圖檔

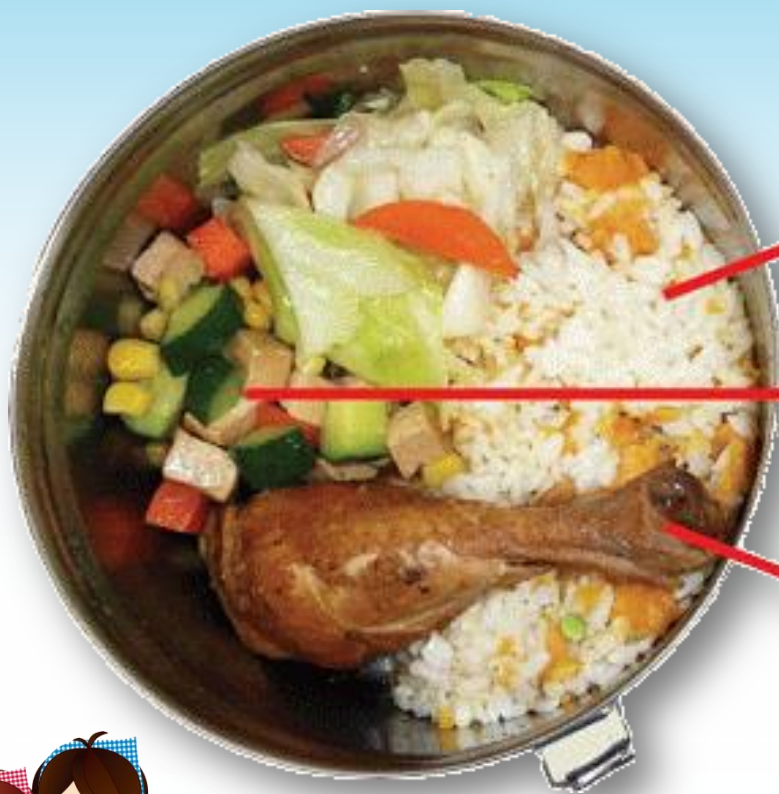
打^カ菜^チ打^カ飯^コ細^ト思^ム量^カ

321 !



打^カ菜^チ打^カ飯^コ細^ト思^ム量^カ

321! ()



3

全穀根莖類

2

蔬菜類

1

豆魚肉蛋類



資料來源:彰化縣衛生局營養師工作小組

3 2 1()



資料來源:彰化縣衛生局營養師工作小組



定^カ量^カ打^カ菜^チ恰^ク恰^ク好^ク

健^リ康^チ詩^シ

1

’ 2

3

’ 4

5

’ 6

7

’ 8



主_食吃_滿一_碗飯_飯



-- 1



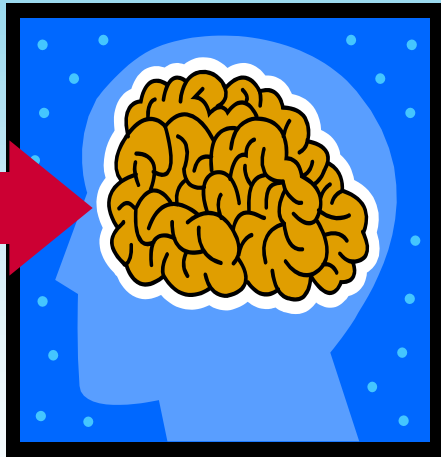
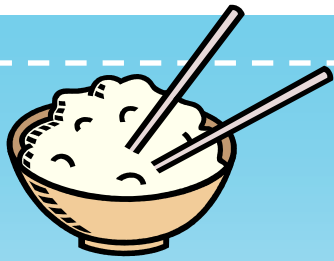
放在小碗裡

--約 $1\frac{1}{8}$ 碗



-- $\frac{1}{2}$





() , 「 」 , !



肉類份量應恰當

主菜



1



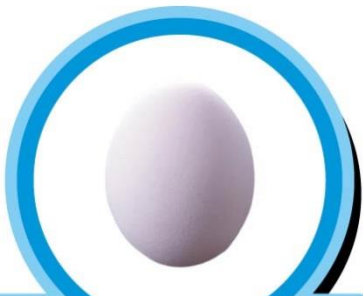
1



1



豆^カ腐^ク雞^リ蛋^カ一^ク樣^ホ好^ク



雞蛋(一顆)
65克(購買量)81大卡



小方豆干(約1又1/4片)
40克64大卡



瘦肉絲(熟)
25克(生重35克)40大卡



豆腐(半盒)
80克(購買量)75大卡

!



副菜 副菜 一個 打菜 瓢



1



1



1



青^ㄑ菜^ㄘ — 瓢^ㄆ再^ㄗ — 瓢^ㄆ

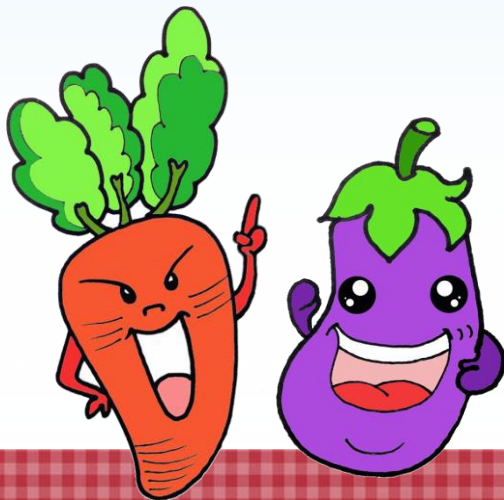
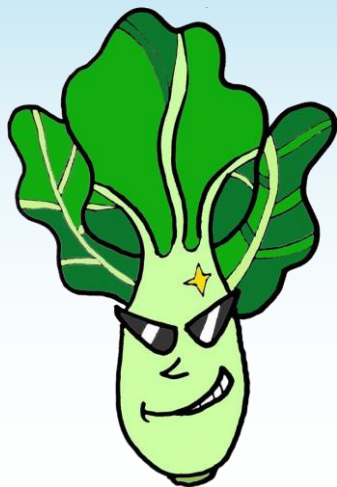


1



1





打^カ菜^チ打^カ飯^マ細^ト思^ム量^カ

尖尖1碗



1



1



1



定_カ量_カ打_カ菜_カ恰_カ恰_カ好_カ

主食

1 碗

一~三年級1滿碗

四~六年級1尖碗



約4~4 $\frac{1}{2}$ 份全穀根莖類

主菜

1 支(片)或1 菜瓢



約1 $\frac{1}{2}$ ~2份豆魚肉蛋類(及 $\frac{1}{4}$ 份蔬菜類)

青菜

1 菜瓢

一~三年級1滿瓢

四~六年級1尖瓢



約1~1 $\frac{1}{2}$ 份蔬菜類

副菜

1 菜瓢



約 $\frac{1}{2}$ 份豆魚肉蛋類及 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ 份蔬菜類(或 $\frac{1}{5}$ 份全穀根莖類)

湯品

料 $\frac{1}{3}$ 碗

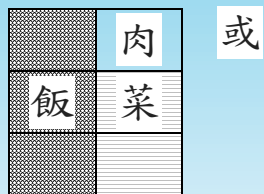


約 $\frac{1}{4}$ 份蔬菜類及 $\frac{1}{3}$ 份全穀根莖類

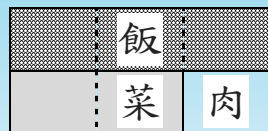


Q10、下圖是學校午餐打菜份量的體積比例，何者正確？

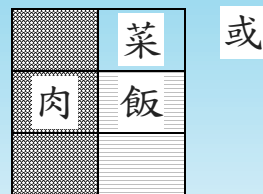
(1). 圖一



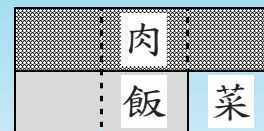
或



(2). 圖二



或



2、

(1).

(2).

(3).

。

、

？

3、

(1).

(3).

，

(2).

B

？

。





良^{カニ}心^ト時^ル代^カ運^ウ動^ク

,