

阿福最愛吃零食
和飲料



小智常常勸阿福要吃營養的
食物





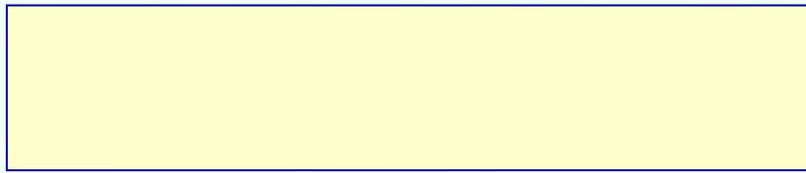
片等洋



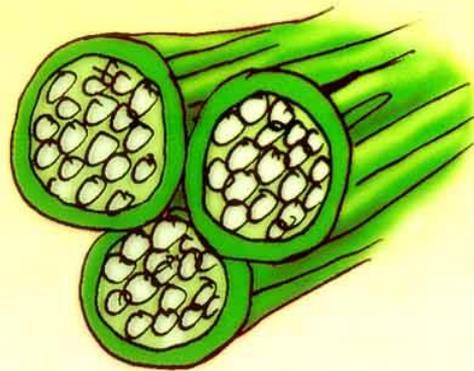
點點

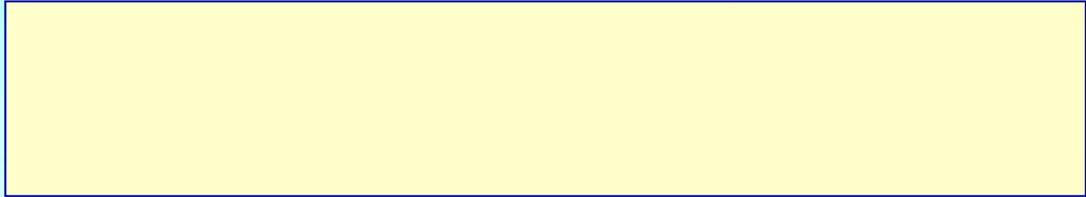
點點





纖維











,

?

年齡	身高	男孩體重(公斤)				年齡	身高	女孩體重(公斤)			
	公分	太輕	理想	太重	肥胖		公分	太輕	理想	太重	肥胖
7歲	115	19	19-25	25	28	7歲	115	19	19-24	24	27
	120	21	21-27	27	31		120	21	21-26	26	29
	125	23	23-29	29	33		125	23	23-28	28	32
	130	25	25-31	31	36		130	24	24-30	30	34
	135	27	27-34	34	39		135	26	26-33	33	37
8歲	120	22	22-28	28	32	8歲	120	21	21-27	27	30
	125	23	23-30	30	34		125	23	23-29	29	33
	130	25	25-33	33	37		130	25	25-32	32	35
	135	27	27-35	35	40		135	27	27-34	34	38
	140	29	29-38	38	43		140	29	29-37	37	41

?

1

2

3

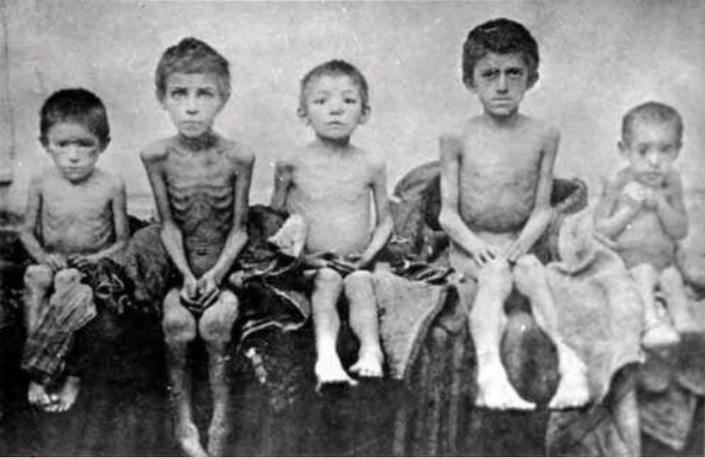
4

5

6

7







全穀根莖類
3 ~ 4碗

蔬菜類
3 ~ 4份

水果類
3 ~ 4份

豆魚
肉蛋類
6份

低脂乳品類
1.5杯

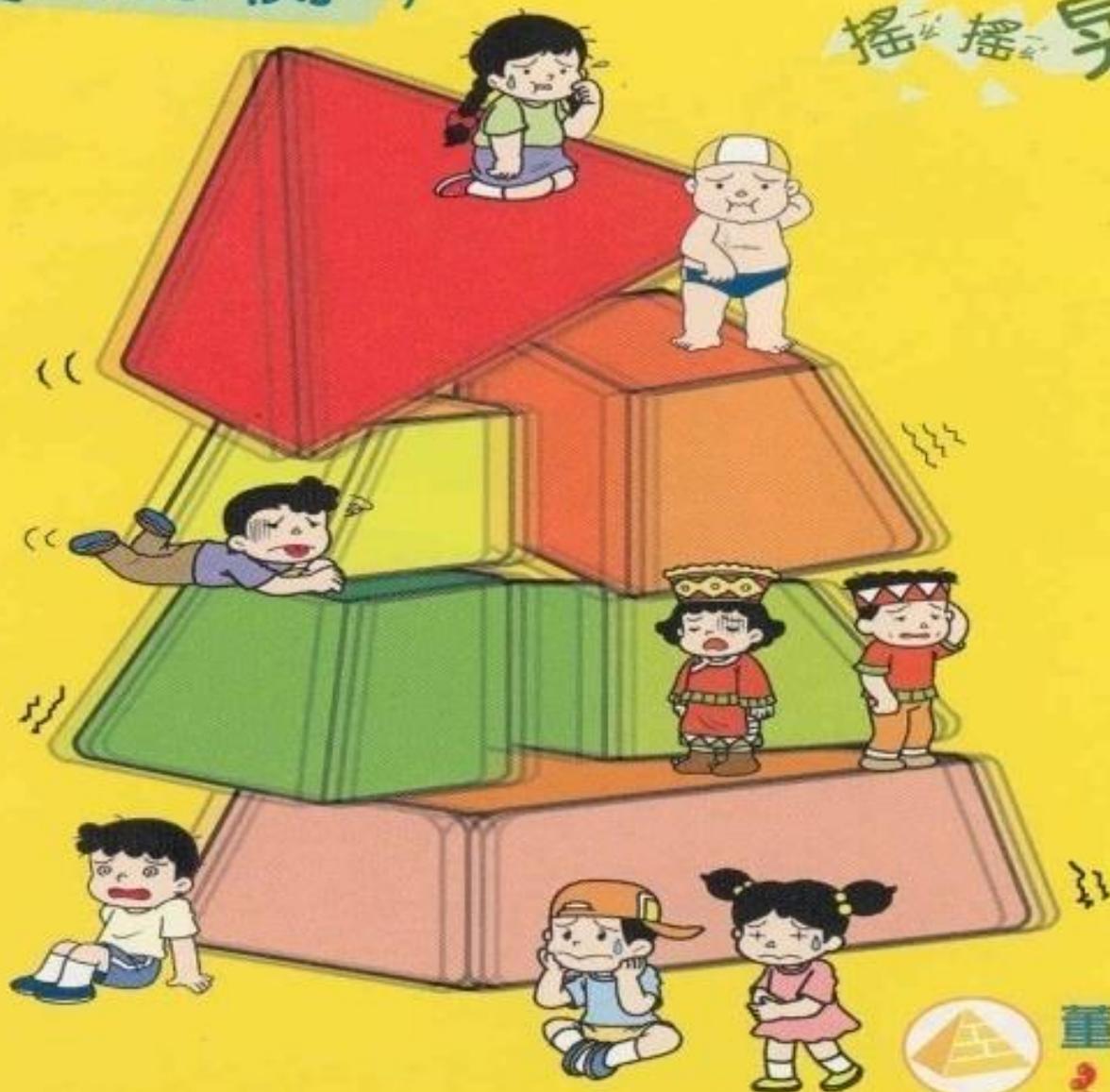
油質堅果種子類
油質4-5茶匙及堅果種子類1份





飲食不均衡，金字塔就會

搖搖晃晃喔！



董氏基金會

(02)2776-6133

均衡飲食

奶類-維生素A.E.鋅

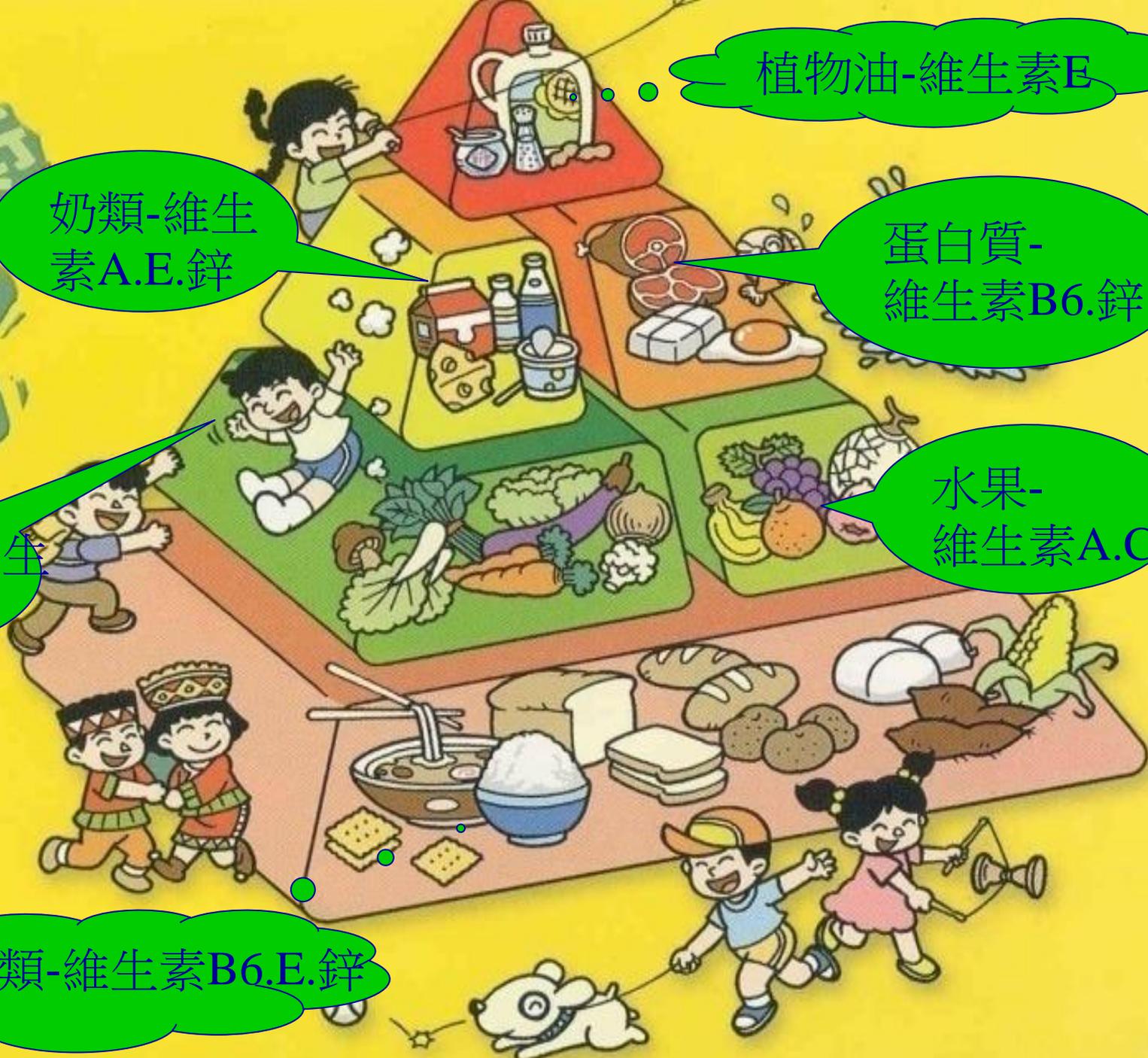
植物油-維生素E

蛋白質-維生素B6.鋅

蔬菜類-維生素A.C.E

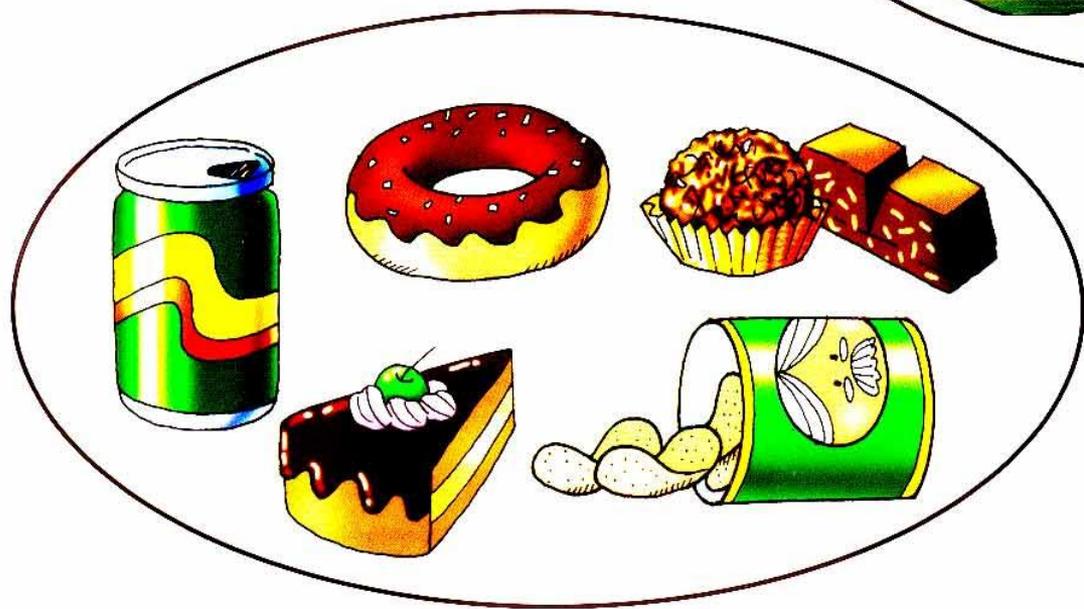
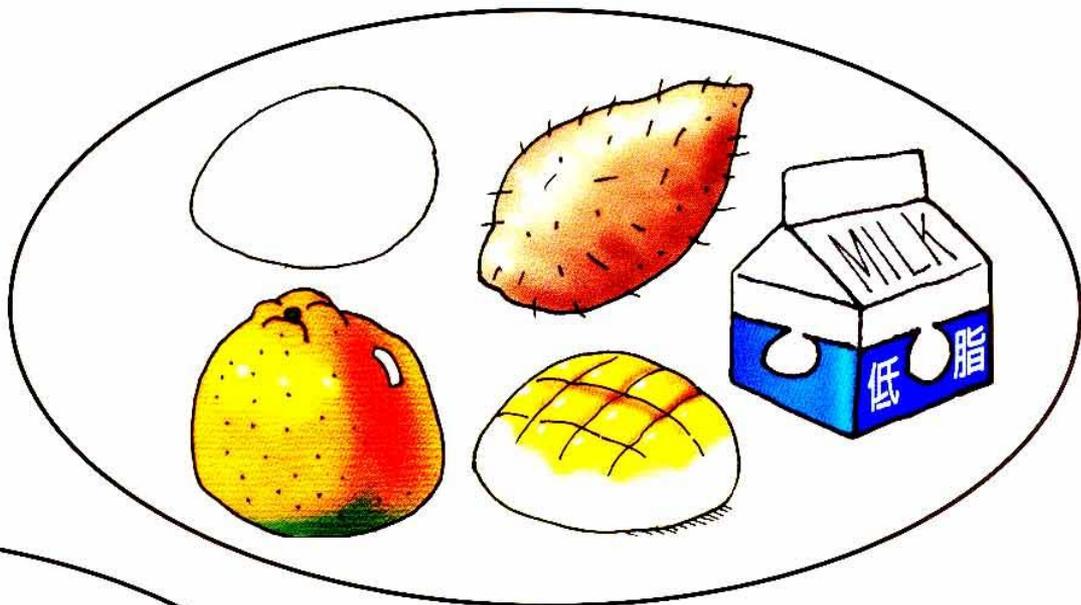
水果-維生素A.C

全麥穀類-維生素B6.E.鋅



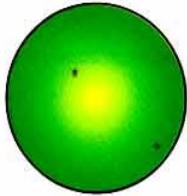
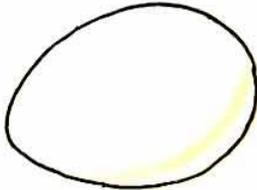
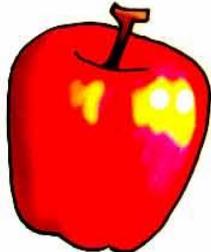
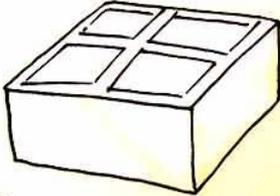
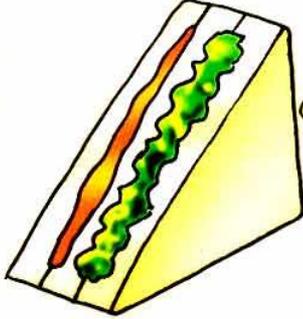
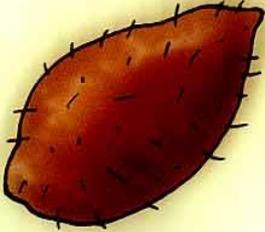
點心和零食的區別

點心 是身體需要的，可以補充正餐不足的食物。

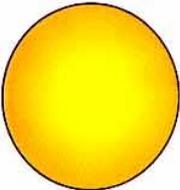
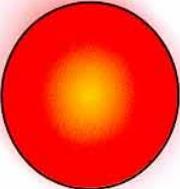


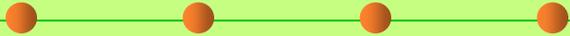
零食 是人體生理不需要的，僅為滿足口慾或社交性的食品。

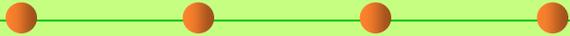
紅、黃、綠燈點心分類(一)

食物類別	定義	名稱		
<p>綠燈食物</p> 	<p>對身體有益，其糖分或油脂含量較低，適合做為點心</p>	 	 	     

紅、黃、綠燈點心分類(二)

食物類別	定義	名稱
<p>黃燈食物</p> 	<p>對身心有益，其糖分或油脂含量過高，需限制使用</p>	<p>如：</p> 
<p>紅燈食物</p> 	<p>只能提供熱量，通常是高油、高糖純熱量的食物；俗稱垃圾食物或空熱量食物</p>	<p>如：</p> 







1.

?

\times ,

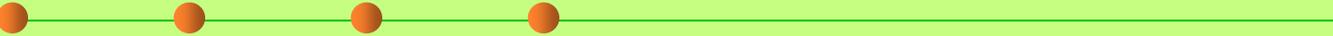


2.

X ,

?

,



3.

X ,

?



4.

,

?

× ,

5.

,

?

X

,

,

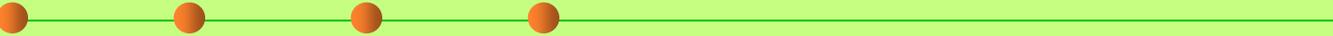


6.

,

?

X ,



7.

X ,

?

,



8.

X ,

,

?



9.

,

?

X



10.

,

?

0

11.

()

?

X ,

,

,

,

,



12.

,

?

X ,

,



13.

0

,

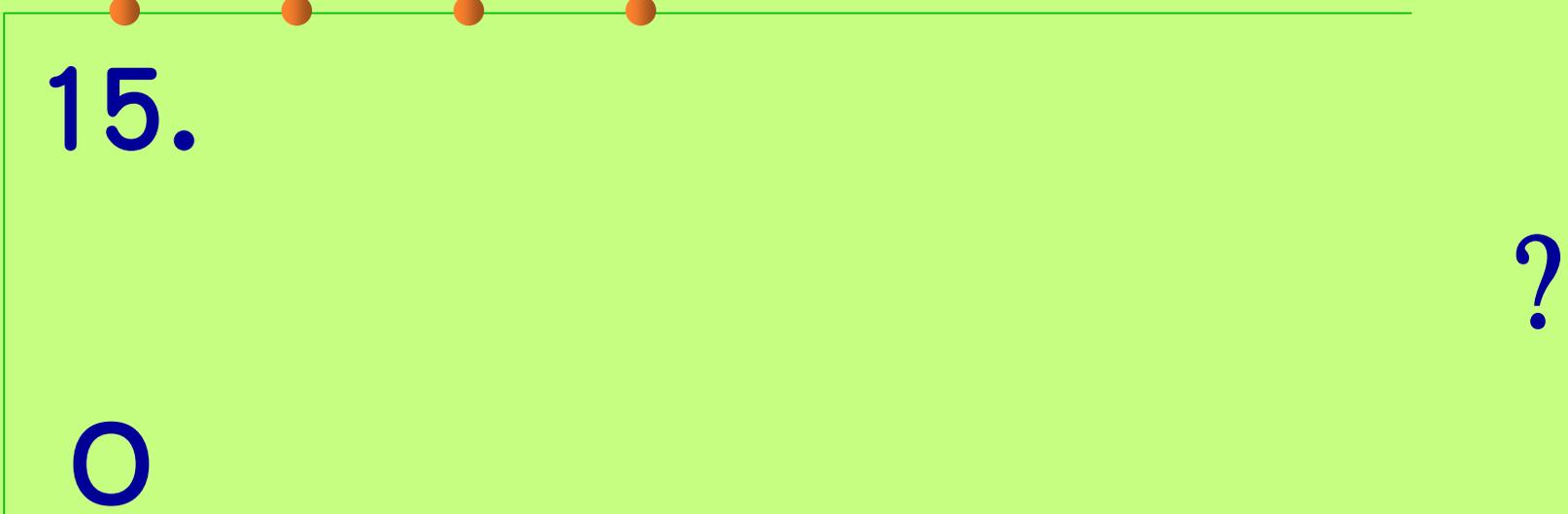
?

14.

O

,

?



15.

0

?



16.

,

?

0



17.

X ,

,

?

,



18.

X ,

,
?

