

👑 食物紅綠燈

可食

新鮮蔬果、全穀類、清蒸海鮮、去皮瘦肉、黃豆製品、蒸或滷蛋、限量的植物油。

淺嚐

油飯、炒米粉、包餡湯圓、蛋餅、披薩、高油炒蔬菜、煎炒雞鴨魚肉類、調味乳、未加糖的果汁、水餃、鍋貼。

避口

含糖飲料、加工調理食品、油炸食物、糕點類、洋芋片、巧克力、薯條、五花肉、香腸。

自我評量(是非題)

- () 1. 喝水比喝飲料還解渴嗎？
- () 2. 調味乳比牛奶還健康嗎？

參考資料：

Carol BB et al. (2024)。透視營養學(蕭寧馨譯)。藝軒圖書出版社。(原著出版於2022年)
衛生福利部國民健康署(2018年10月)。學童期營養參考手冊(第二版)

制定日期：2024年7月(第一版)
編碼：7640-單張-中文-054-01

請寫下您的問題：

X	O	是
乙	ㄩ	否

學童期 營養

早餐很重要！三餐不可少！
頭好壯壯精神好！



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

學童期兒童每日飲食指南

食物	年紀	1-2年級	3-6年級
全穀雜糧類		2.5-3.5碗	3-4碗
豆魚蛋肉類		4-6份	6份
乳品類		1.5杯	1.5杯
蔬菜類		3-4碟	3-4碟
水果類		2-3份	3-4份
油脂與堅果種子類		4-6份	4-6份
油脂類*		4-5茶匙	4-5茶匙
堅果種子類		1份	1份

* 不包括含隱藏在其其他五大類食物或加工與調理食品所含有的油脂，因此學童油脂的實際攝取量應該更高。

簡易食物代換



◎ 全穀雜糧類

1碗飯 = 2碗粥 / 麵 = 1.3~2片吐司

◎ 豆魚蛋肉類

1兩肉 = 2湯匙絞肉 = 1個蛋
= 傳統豆腐3格 (80克)

◎ 乳品類

1杯 240ml 低脂奶 = 起司 2片

◎ 蔬菜類

煮熟約半碗 (如：半碗熟高麗菜)

◎ 水果類

1份約網球大小 (如：1個小蘋果)
= 切塊碗裝八分滿

◎ 油脂與堅果種子類

1茶匙油 (如：1/3湯匙沙拉油)
= 腰果5粒 (10克) = 鮮奶油 (1湯匙)



活力滿分餐點範例

	食譜範例參考	食物類別
早餐	全麥土司 1-2 片	全穀類
	瘦肉 1 片	肉類
	小黃瓜 或 美味生菜 適量	蔬菜類
早點	煎荷包蛋 1 個	蛋類
	牛奶 1 杯 240c.c.	奶類
午餐	小番茄 半碗	全穀類
	地瓜飯 1 碗	全穀類
	紅燒肉 2 湯匙	肉類
	茭白筍炒胡蘿蔔 1-2 湯匙	蔬菜類
午點	炒空心菜 1-2 湯匙	蔬菜類
	柳丁 1 個	水果類
晚餐	玉米半根	全穀類
	白飯 1 碗	全穀類
	清蒸魚 2 湯匙	魚類
	紅燒豆腐 半塊	豆類
晚點	炒綠花菜 1-2 湯匙	蔬菜類
	蘋果 (大) 半個	水果類
	奶粉 3 湯匙	奶類
晚點	麥粉 2-3 湯匙 或 腰果 5 粒	全穀類

