

👑 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。

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：

衛福部國健署。健康飲食 頭好壯壯 (低年級) 1-2年級學齡期營養參考手冊。2018。

衛福部國健署。均衡營養 成長加分 中高年級(3-6年級)學童期營養參考手冊。2018。

制定日期：2000年

修訂日期：2021年10月 (第六版)

編碼：7640-單張-中文-025-06

請寫下您的問題：

題號	1	2
解答	O	X



學齡期營養

適用對象：國小一至六年級

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：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)



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



👑 我的名字是____，今年____歲，身高____公分，體重____公斤。

👑 我的身體質量指數是____。屬於：☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重 ☐ 肥胖。

👑 我的餐盤，這樣吃...

