



認識均衡飲食金字塔 提升兒童食慾力



小朋友是不是常常只挑自己喜愛的食物來吃呢？食物的種類那麼多，要怎麼選擇才能獲得均衡的營養呢？營養專家設計了「我的餐盤」，讓我們用口訣就可以清楚知道每餐要攝取的食物份量，以及六大類食物的重要性，讓我們一起來瞭解「我的餐盤」吧！

▲每天早晚一杯奶

乳品類：牛奶、優酪乳、起司等乳製品，含有豐富的鈣質及蛋白質，幫助維持骨骼健康。

▲每餐水果拳頭大

水果類：橘子、芭樂等新鮮水果，提供膳食纖維、維生素C，可以抗氧化、預防便秘等。

▲菜比水果多一點

蔬菜類：主要提供膳食纖維、多種維生素和礦物質，深色蔬菜（例如：菠菜、油菜、胡蘿蔔）的營養價值比淺色蔬菜更高。

▲飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類：米飯、麵食、甘藷等主食，含有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維。這些營養素會在加工過程中大量流失，因此建議多選擇全穀及未精製雜糧。

▲豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類：優先選擇豆製品、魚類、海鮮和蛋，作為主要蛋白質的來源。肉類則優先選擇雞、鴨等禽肉，適量攝取豬、牛等畜肉。

▲堅果種子一茶匙

堅果種子類：例如花生、腰果、杏仁等，含有對心血管有益的脂肪酸和多種礦物質。



注意均衡的飲食，多吃蔬菜、水果及多喝白開水，避免攝取油炸食物、含糖飲料及零食，並增加平常身體的活動量，建議兒童每天至少 30 分鐘身體活動，包含健康操、健走、跑步、騎腳踏車等。同時要減少看電視、上網、打電動的時間，讀書或打電腦時也應每隔 30 分鐘起來動一動。

