

# 臺北市中正區東門國民小學附設幼兒園

## 給孩子一份健康又有趣的食物

### 我的健康餐盤

#### 三 我的健康餐盤：兒童篇

##### 六大口訣，健康跟著來

每天早晚一杯奶  
每餐水果拳頭大  
菜比水果多一點  
飯跟蔬菜一樣多  
豆魚蛋肉一掌心  
堅果種子一茶匙

有趣的食物  
可以引起孩子吃的興趣





### 1. 每天早晚一杯奶

- 1 每天1.5~2杯
- 2 1杯240毫升
- 3 鮮(牛/羊)乳、保久乳、優酪乳、優格、各式乳酪起司、奶粉



### 2. 每餐水果拳頭大

- 1 每餐約自己拳頭大小的水果
- 2 選擇多元、在地、當季水果



### 3. 菜比水果多一點

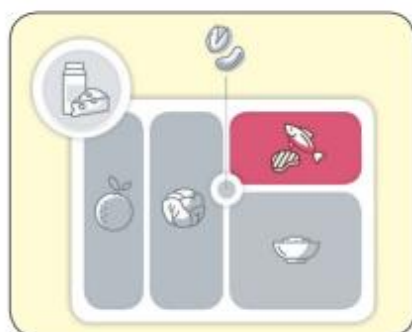
- 1 每餐蔬菜要吃得比1個拳頭再多一些
- 2 選擇當季蔬菜且1/3選深色
- 3 蔬菜顏色要多變化，以新鮮蔬菜最佳





#### 4. 飯跟蔬菜一樣多

- 1 每餐攝取全穀雜糧的量約和蔬菜一樣多
- 2 至少1/3為未精製的主食
- 3 玉米、南瓜、山藥等含澱粉量較高，也屬於全穀雜糧類



#### 5. 豆魚蛋肉一掌心

- 1 一餐一掌心
- 2 選擇順序：豆→魚→蛋→肉
- 3 優先選擇豆類、魚類海鮮和蛋類，飽和脂肪較少。



#### 6. 堅果種子一茶匙

- 1 每餐一茶匙，相當於大拇指第一個指節大小的量
- 2 約杏仁果2粒、腰果2粒或核桃仁1粒



#### 資料來源

國民健康署 (2018) / 我的餐盤手冊

