

均衡飲食金國王的 環遊旅程

健康飲食營養教育影片說明手冊

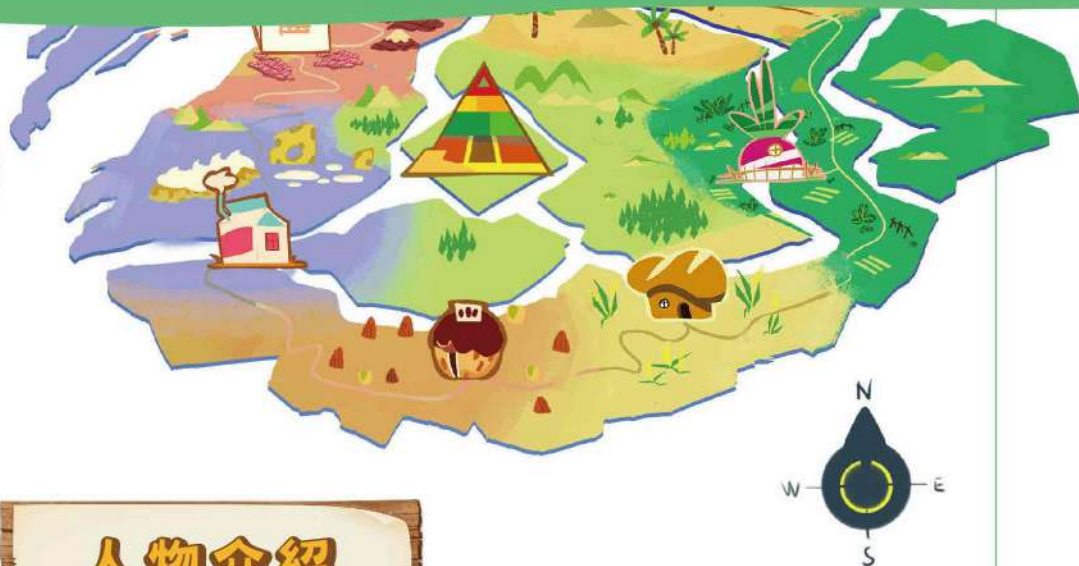


目錄

- 一 前言.....2
- 二 使用說明.....3
- 三 影片簡介.....4

- 四 影片內容.....8
- 五 教學參考資料.....23
- 六 資料來源.....30





人物介紹

金字塔國王

(簡稱金國王)

是一位認真工作、長相帥氣的國王，統治著均衡飲食王國(簡稱均衡王國)的六大村莊。金國王的身體型態呈金字塔形狀，身上衣服有六種顏色，代表六大類食物。



營養大臣

均衡王國的營養專家，聰明盡責，給予並提醒金國王正確的飲食建議。



六大村村長

分別由各村生產的代表食物來擔任，每位村長都非常了解村內食物種類及營養特色。(六大村莊的名稱說明見表1)

全穀村-糙米村長

全穀村食物富含碳水化合物，是熱量的主要來源，幫助身體獲得滿滿的體力及活力。「糙米」村長本身為帶有麩皮、胚芽及胚乳的「全穀」，營養價值非常高！



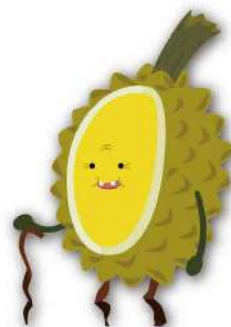
蔬菜村-紅洋蔥村長

蔬菜村食物富含膳食纖維，可幫助排便順暢、預防腸道疾病。村內蔬菜有各種顏色就像彩虹一樣，由代表紅色的「紅洋蔥」村長領軍，其他還有橙、黃、綠、黑、白、紫等各種顏色。



水果村-榴槤村長

水果村食物富含可幫助傷口癒合、減緩青春痘的維生素C。「榴槤」村長來自於東南亞的泰國、馬來西亞等地，藉此提醒氣候差異與地區緯度等都會影響水果種類的出產，平日飲食各種水果都可品嚐。





豆魚肉蛋村-豆腐村長

村內食物富含蛋白質，包含高蛋白質的豆類、海鮮、牛、豬、雞、蛋類等，適量吃並搭配運動可幫助肌肉生長、身體強壯。「豆腐」村長由黃豆製成，是很好的植物性蛋白質來源。

奶類村-優格村長

奶類村食物富含鈣質、優質蛋白質與維生素B₂，可幫助骨骼強壯及長高。除了「優格」村長外，還有鮮乳、優酪乳、起司等。



油脂村-花生村長



村內食物包含烹調用油、堅果種子類與建議要少吃的高油糖鹽食物等，其中堅果內含豐富營養素（如單元不飽和脂肪酸、維生素、礦物質等），適量食用可降低壞膽固醇、保護內臟，油脂村村長由臺灣常見堅果「花生」來擔任。

註：影片中角色對話口氣除帶有趣味性外，也傳遞適當的生活禮儀及態度，可藉此機會提醒孩子，平時說話要有禮貌和常保感謝的心喔！

劇情介紹



統治均衡王國的金國王長期忙於國事，導致飲食生活作息不正常，長久下來身材變胖、沒精神沒體力又常常生病，營養大臣發現後，邀請金國王走訪國內盛產六大類食物的村莊，重新認識健康食物。

金國王與營養大臣走訪各村時，聽了村長們介紹各村食物特色及營養功能後，重新獲得正確的飲食觀念，回到王宮後，金國王決定一改過去不良的飲食及生活習慣，天天實踐健康吃、快樂動，三個月後終於恢復身材，變回帥氣迷人的金國王。



均衡王國與金國王

1 劇情簡介

掌管金國王健康的營養大臣出差，認真的金國王努力工作反而疏忽了健康，沒有運動之外，還把零食、糖果及含糖飲料等來代替正餐，長期下來金國王的健康精神狀況變得很不好！營養大臣聽到消息後非常擔心，趕緊回宮了解狀況。

2 教學目標

了解不良的飲食生活習慣會一點一滴的成為身體負擔，等到身體罹患疾病時，通常已是長期忽略健康的結果。

3 問題與討論

是什麼原因讓金國王變得身材矮胖、容易生病？該怎麼幫他呢？

說明建議

金國王吃太多零食、糖果和含糖飲料，又很少運動，所以導致金國王身材走樣、容易生病。建議引導孩子建立均衡飲食及天天運動的觀念，並提醒衛生習慣建立的重要性，如飯前洗手、飯後刷牙等，如此才能擁有健康的身體、好的精神與免疫力。

金國王驚覺身材變形

1 劇情簡介

營養大臣替金國王做營養均衡測定發現，原本健康狀態的金字塔已失去平衡，金國王才知道原來都是過去不良的飲食生活習慣所造成。為讓金國王更了解均衡飲食原則（見圖1），營養大臣邀請金國王走訪均衡王國盛產六大類食物的村莊，重新認識健康食物，以及正確飲食生活習慣對身體健康的重要。



2 教學目標

- (1) 願意重視並思考自身飲食生活行為，了解維持身體健康需仰賴好的飲食及生活習慣。
- (2) 了解六大類食物種類、營養素與其簡易份量多寡之觀念。

3 問題與討論

- (1) 覺得什麼樣的體型才是健康呢？

說明建議

高中以下學生還在生長發育中，因此沒有必要過度強調體重的數字，只要在身高和體重之間達到平衡點，維持在健康的體位範圍（見表2）內即可。

- (2) 大家常吃的食物有哪些？分別屬於哪一類別？如果偏愛某些食物，會有什麼後果？

說明建議

每種食物都有不同的營養素（見圖1），若有嚴重偏挑食行為的孩子，建議師長可參考「十要四不」飲食教養原則（見表3），鼓勵孩子均衡吃六大類食物，減少偏挑食行為帶來的營養不均。孩子的飲食習慣有時來自家庭，對於有偏挑食行為的孩子，建議老師採漸進式鼓勵，並透過同儕影響力，導正孩子的飲食習慣，例如從不吃青菜的孩子，可讓其他同學分享青菜的口感與美味，鼓勵其嘗試。飲食習慣養成需循循善誘，切勿過於心急，導致孩子對於飲食產生壓力與抗拒。

巡視-全穀村

1 劇情簡介

經糙米村長解釋後，金國王和營養大臣了解在往全穀村沿途看到的稻田、玉米田、馬鈴薯田等，是因為季節不同，因此生產作物種類也會不同（見表4）。糙米村長也在全穀工坊內向金國王展示各式全穀製品，同時也提醒糙米、紫米、全燕麥、糙薏仁等都是含有麩皮、胚芽及胚乳的「全穀」（見表5），相較於其他精製穀類食品（如白米、白吐司等）營養價值較高。另村長也提醒金國王愛吃的洋芋片屬於含油糖鹽比例較高的食物（簡稱高油糖鹽食物），吃多會造成肥胖、給身體帶來負面影響。

2 教學目標

- (1)了解全穀作物都是從土地種植而來，有不同的產季變化，體會農夫耕作的辛苦。
- (2)可分辨常見全穀及其製品，知道全穀富含的碳水化合物是熱量來源，適量吃才有足夠的體力與活力。
- (3)了解蛋糕、甜甜圈、洋芋片、炸薯條等高油糖鹽食物對身體的壞處。

3 問題與討論



- (1)洋芋片跟馬鈴薯是營養價值較高的全穀類食物嗎？洋芋片和馬鈴薯有什麼不同呢？

說明建議

馬鈴薯是全穀類，洋芋片不是全穀類而是馬鈴薯經過油炸，加鹽、糖、調味料等製成的零食，不僅營養成份大大降低，更會給身體帶來許多不健康的影響。

- (2)白米飯和糙米飯哪個好？為什麼？

說明建議

雖然兩者都是全穀村食物，但糙米是未去除麩皮及胚芽的「全穀」，所以含較多的膳食纖維、維生素及礦物質等，且可透過咀嚼全穀來提升學習力與專注力。



推動「食育」及時 建造孩子健康基礎

台灣兒童體位呈現兩極化，根據2012年國民營養健康狀況變遷調查結果指出過輕、過重與肥胖比率約占總兒童人口數近五成，除影響兒童之成長發育，使慢性病發生率愈來愈低齡化，對學習、情緒亦會造成深遠影響。體位不良問題常導因於不當的飲食習慣與生活型態，而飲食口感與喜好其實與食物熟悉度密切相關，俗語說：「我們會吃喜好的食物，我們更會喜好常吃的食物。」，若能夠培養兒童從小養成良好的飲食習慣，將有益於預防整體營養失衡、體位不佳等問題發生，進而有效預防慢性病發生，保障兒童多方發展。

兒童於國小階段除重視德、智、體、群、美等五育的均衡發展，健康飲食教育也須從小紮根，刻不容緩。「均衡飲食金國王的環遊旅程」教學影片適用對象為國小學生，為加深孩子對於六大類食物名稱之理解及記憶性，同時也因應時代變遷不定期修改之故，因此影片內將六大類食物名稱以一般教育常用名稱為原則來命名，如全穀類、奶類及油脂類等。本影片以動畫傳達飲食知識，讓營養觀念更淺顯易懂且趣味化；劇情設計涵括國民及學前教育署「高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃範例」六大面向，以食物分類、認識營養素與均衡飲食重要性為劇情主軸，再輔助說明正確體型意識、食品安全、在地當季觀念、生活禮儀與感恩態度等，期使健康飲食教育內涵更完整與豐富，以建立兒童的正確飲食認知與態度，養成健康飲食生活型態，奠定一生的健康基礎。



使用說明



影片可運用於推動健康飲食教育相關活動時進行播放，包含融入學校正式課程（如生活、自然科學、綜合活動或健康與體育...等）與其他非正式課程（如晨朝會時間、學校午餐時間...等），依學校實際需求進行安排。

影片播放前可帶領孩子分享對食物的經驗及看法，如「自己喜歡吃的食物有哪些？為什麼？」、「今天早餐或前一天晚餐吃了什麼食物？」或「自己或家人的拿手料理是什麼？裡面包含了哪些食材？」等，透過問答方式進行雙向互動，再由老師引導出影片主題「均衡飲食-認識食物六大類」。

建議使用流程如下：

流程	流程	內容	說明
影片播放前	5分鐘	議題引導	透過問答雙向互動，引導學生進入影片主題。
影片播放中	20分鐘	播放「均衡飲食金國王的環遊旅程」教學影片	播放內容與說明方式可依不同年齡學習對象、場地及時間作適當調配。
影片播放後	5~10分鐘	影片重點回顧	回顧影片重點內容，加深孩子學習印象。





巡視-蔬菜村



1 劇情簡介

金國王前往蔬菜村的路上不小心放了臭屁，經由紅洋蔥村長解釋後，才知道蔬菜富含膳食纖維可以幫助腸道順暢、減少便秘。此外紅洋蔥村長也介紹常見蔬菜種類，並鼓勵金國王可多吃各色彩虹蔬菜（見表6），就能得到每種蔬菜富含的各式營養素。

2 教學目標

- (1)了解蔬菜的種類，知道內含膳食纖維，可幫助腸道順暢、預防便秘。
- (2)能思考自己平常是否吃到各種顏色蔬菜，並說出彩虹蔬菜的舉例。

3 問題與討論

玉米、芋頭、山藥、菱角...，不是蔬菜類而是全穀類，這是為什麼呢？



說明建議

玉米、芋頭、山藥、菱角含有較多的碳水化合物，營養素與全穀類比較相似，所以它們不是蔬菜類，是全穀類喔！建議老師可透過食物口感教導孩子食物分類上的差異，如青菜富含水分及纖維質，相對碳水化合物含量較少，故口感較為清脆，而全穀類的碳水化合物含量相對於蔬菜類較多，口感也較為綿密非清脆感。



巡視-水果村



1 劇情簡介

一踏入水果村，金國王被椰子樹掉下的椰子砸到頭，榴槤村長就送上新鮮水果給金國王吃，因水果富含維生素C，可幫助傷口恢復、讓皮膚變好、減緩青春痘、增強抵抗力。同時榴槤村長也向金國王介紹各式不同產季水果（見表4），並提醒比起現榨果汁、市售果汁，新鮮水果營養價值最高，且各村食物的營養素會互相合作，像是新鮮水果的維生素C可幫助如奶類的鈣質吸收，所以各類食物都要均衡適量吃才健康。

2 教學目標

- (1)認識不同季節水果種類，知道水果內含維生素C，可幫助傷口恢復、增強抵抗力。
- (2)能分辨市售果汁與新鮮水果營養價值之差異。



3 問題與討論

- (1)水果中的維生素C除可幫助傷口恢復外，還有哪些厲害的地方呢？

說明建議

維生素C是營養素吸收的好夥伴，不只幫助傷口恢復，有助於鈣、鐵的吸收，幫助骨骼強壯、避免貧血，還能與蛋白質合成膠原蛋白，使皮膚變漂亮。



- (2)新鮮水果、現榨果汁、市售果汁同時選擇時，要選哪一個比較好？為什麼呢？

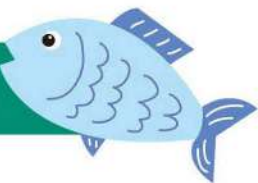


說明建議

應鼓勵吃原態的新鮮水果，水果中的維生素C及膳食纖維最多，而且吃水果可以幫助牙齒生長、增進咀嚼能力、提升智能發展。



巡視-豆魚肉蛋村



① 劇情簡介

一到村莊金國王看到肉排守衛強壯的肌肉十分羨慕，豆腐村長藉此向金國王介紹營養素「蛋白質」可以幫助身體長高、長肌肉，並提醒豆魚肉蛋類常見的迷思（如吃越多可以長越多肌肉等）要改正，建議應適量吃豆腐、豆漿或魚類等優質蛋白質來源食物，搭配良好運動習慣（見圖2）。肉排守衛也提醒金國王要少吃香腸、培根、炸雞等高油糖鹽的加工食品，多吃天然新鮮食物，如豆腐、清蒸魚等，才是更健康的選擇。

② 教學目標

- (1)了解豆魚肉蛋類食物種類，可分辨植物性蛋白質來源食物為豆腐、豆漿...等。
- (2)了解適量吃豆魚肉蛋類，並搭配良好運動習慣，可幫助身體強壯有體力。



③ 問題與討論

豆魚肉蛋類中含有豐富「蛋白質」，那我每天吃很多豆魚肉蛋類，就可以長高、長肌肉嗎？

說明建議

提醒小朋友不能單只吃某一種類食物，均衡攝取各類食物、規律運動，才能長高、長肌肉和維持正常體位(即健康吃、快樂動概念)。若每天吃很多豆魚肉蛋類食物反而會讓身體機能下降、更不健康喔！



巡視-奶類村



① 劇情簡介

優格村長邀請金國王和營養大臣泡牛奶浴，並向金國王介紹奶類村中各式乳製品及營養素「鈣」的好處。同時藉由奶類紅黃綠燈（見表7）說明分辨各種乳製品，並提醒要適度曬太陽及運動，以及食用水果來補充維生素C，都可以幫助鈣質吸收更好！

② 教學目標

- (1)了解乳製品的種類，內含豐富鈣質可以幫助骨骼強壯，蛋白質可以幫助長高。
- (2)可分辨奶類紅黃綠燈及其營養價值之差異。

③ 問題與討論

除了吃乳製品外，可以幫助長高的方法還有哪些？

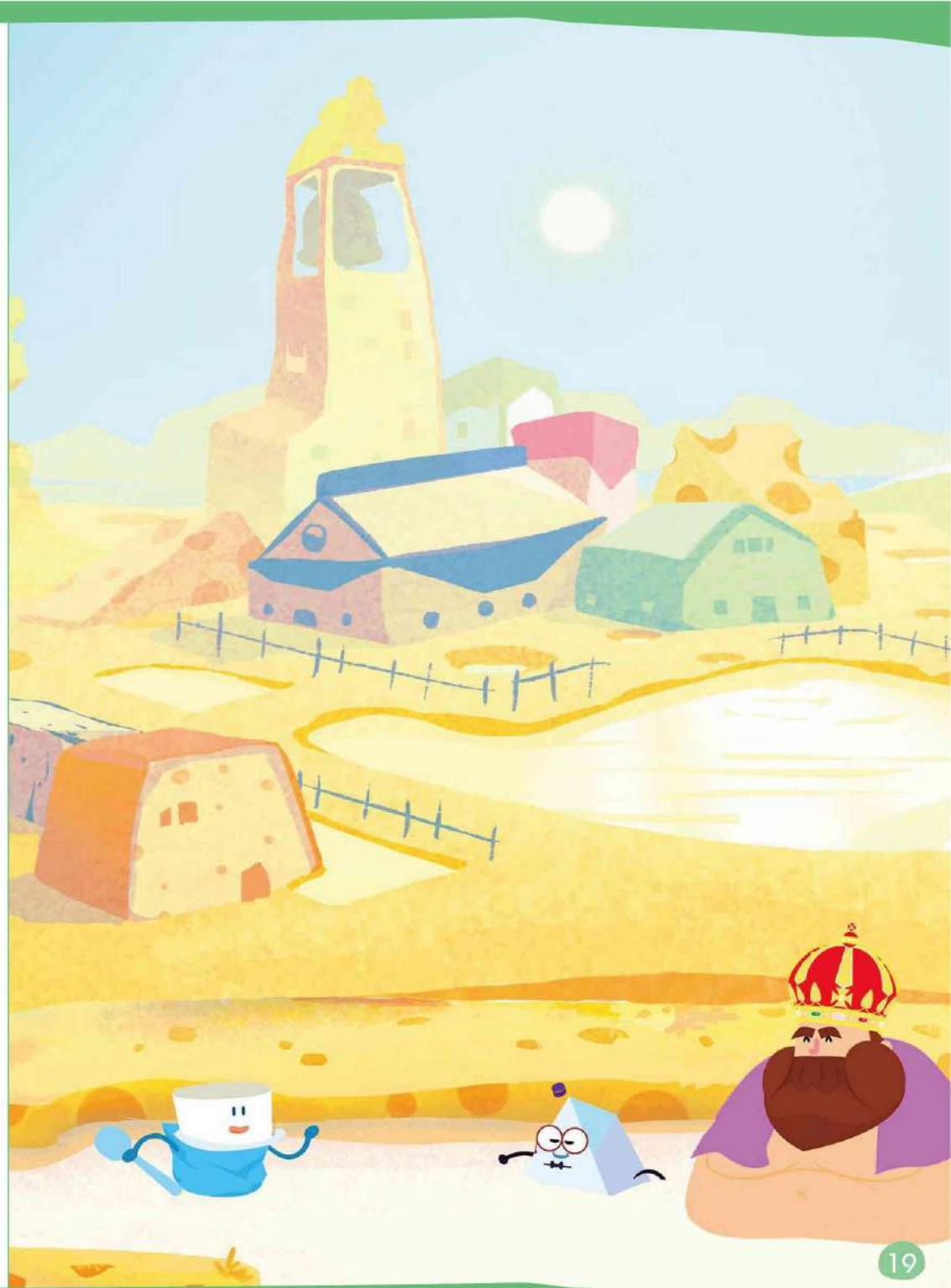
除此之外乳製品還有哪些好處？

說明建議

適度地曬太陽與運動也可以幫助長高喔！

乳製品除了鈣質也含有蛋白質和維生素B₂，

可以幫助長高和維持皮膚健康。



巡視-油脂村



1 劇情簡介

最後一村的花生村長向金國王介紹油脂村的常見食物堅果種子類，如花生、核桃、腰果、開心果等，以及其富含單元不飽和脂肪酸、維生素、礦物質等，可降低體內壞膽固醇、保護內臟，並提醒應吃原味堅果才健康喔！除此之外還有高油糖鹽類食物，如零食、糕點、披薩、油炸食物等應少吃，以免讓肥胖、代謝症候群、心血管疾病等慢性疾病上身。最後營養大臣更提醒，油脂類是飲食金字塔中佔比例最少的食物種類，應適量吃不可吃太多。

2 教學目標

- (1)可分辨油脂與堅果種子類食物，了解適量吃對身體的益處。
- (2)了解吃太多油糖鹽類食物對身體的壞處。

3 問題與討論

- (1)請孩子分享家中的飲食口味習慣，有沒有哪位家人很喜歡額外使用調味醬料？這樣對身體有什麼壞處？



說明建議

孩子可提醒家人吃過多調味醬料會使心血管疾病、腎臟病等慢性病罹患率上升，因此平時飲食口味不要太重，少添加調味醬料才健康，也提醒家人可依少油少鹽少糖原則，並使用天然食材（如：檸檬、胡椒、九層塔等）來提味喔。

- (2)在外用餐時，要選擇哪種烹調方式的料理才會比較健康？



說明建議

盡量選擇水煮、清蒸、清炒的食物，且少添加調味醬料；油炸、燒烤、醃漬類等應少吃，讓孩子從小養成健康且清淡的口味，培養健康飲食行為。





金國王回宮後



1 劇情簡介

巡視六大村後金國王與營養大臣回到宮中，金國王一改過去不好的飲食生活行為，努力培養健康吃、快樂動的良好習慣。三個月後，金國王搖身一變，成為迷人又英氣挺拔的均衡飲食金國王！

2 教學目標

了解要培養健康體位，應透過長期的良好飲食生活習慣建立。

3 問題與討論

從六大村回到王宮後的三個月中，金國王持續做了什麼事才變回原本的樣子呢？

說明建議

金國王按照六大村村長所教導的飲食方法，均衡攝取六大類食物、選擇天然食物，避免吃加工、油炸及重口味等高油糖鹽食物，並且規律運動，天天持續良好的生活習慣，長期下來終於變回金國王原本的樣子！

影片播放後-重點回顧

影片播放完畢後可與孩子一同回顧影片教學重點，請孩子分享：「金國王一開始發生什麼事情？」、「金國王和營養大臣總共去了幾個村莊？代表食物分成幾大類？」、「印象最深刻的是哪個村長？他和金國王說了哪些知識？」等相關問題，加深孩子學習印象，並提醒學生「知」與「力行」的重要性，許多知識學得之後，力行於生活中，才是真正獲得所學！

教學參考資料

(一)本影片手冊中的六大類食物採用一般教育常用名稱，各村食物名稱考量如下：因衛生福利部每日飲食指南為滿足國人飲食型態及營養需求，其六大類食物名稱與建議份量之說明皆較為詳細，且會因應時代變遷不定期修改。本教學影片適用對象為國小學生，故名稱上採用一般教育常用名稱，以加深孩子對於六大類食物名稱之理解及記憶性，同時也協助師長宣導說明，相關說明請見表1。

表1、六大類食物使用名稱對照表與每日建議份量

衛生福利部 每日飲食指南 (100年版)	一般教育 常用 (影片使用名稱)	每日建議份量 ¹		
		1-2年級	3-6年級	成人
全穀根莖類	全穀類	2.5-3.5碗	3-4碗	1.5-4碗
豆魚肉蛋類	豆魚肉蛋類	4-6份	6份	3-8份
蔬菜類	蔬菜類	3-4碟	3-4碟	3-5份
水果類	水果類	2-3份	3-4份	2-4份
低脂乳品類	奶類	1.5杯	1.5杯	1.5-2杯
油脂與堅果 種子類	油脂類	油脂4-5茶匙 堅果種子類1份	油脂4-5茶匙 堅果種子類1份	油脂3-7茶匙 堅果種子類1份

¹ 份量參考自國民健康署生命期營養系列出版品 (衛生福利部, 民101年)

(二) 均衡飲食金字塔原則

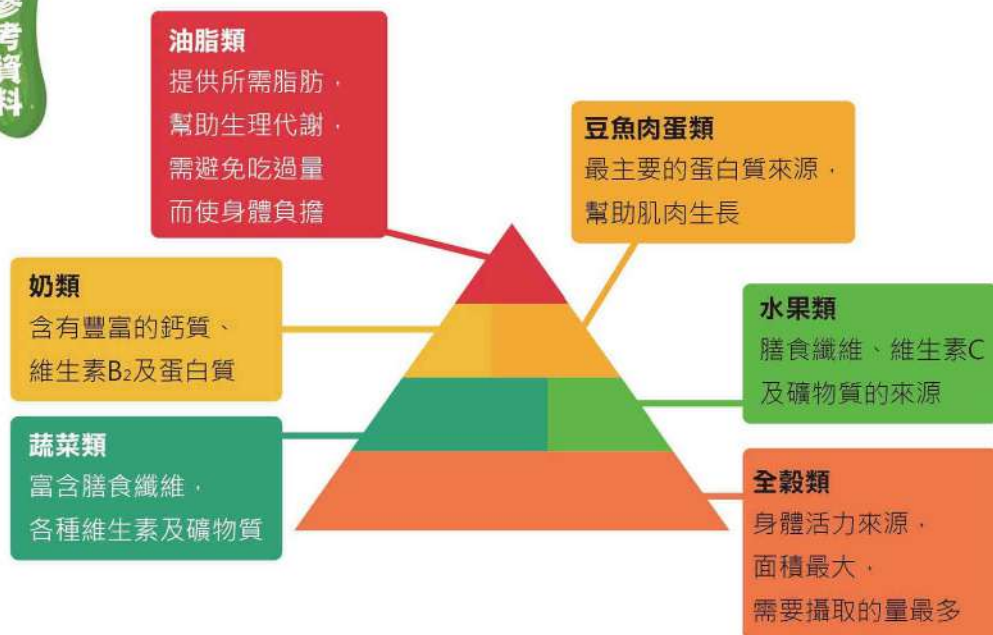


圖1、均衡飲食金字塔原則

所謂的「均衡飲食」為每天均衡攝取六大類食物（如上圖所示），藉此提供足夠的熱量和各種必需營養素、維持身體健康與機能，並預防慢性疾病的發生。透過「金字塔」下寬上窄的形象來傳達六大類食物於每日飲食中需要量不同之均衡飲食觀念、了解不同食物間的相對攝取份量。此外，健康的飲食應該以「植物性食物」為基礎，「動物性食物」的食用量要比植物性食物少，而植物性食物中又應該多吃全穀類，其次是蔬菜類及水果類。

不論孩子的年齡為何，皆需均衡攝取六大類食物，各類食物所吃的量不能少於孩子生長發育的需求量，不過糖、鹽等調味料適量吃即可。

(三) 兒童及青少年生長身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 建議值

國小階段為孩子重要的生長發育期，不需過度強調體重數字，只要維持在健康體位範圍內即可。建議孩子的身體質量指數 (BMI) 應處在下方表2的正常範圍內，若為體位不良如過輕、過重或肥胖，則可請教學校護理師及營養師詢問孩子合適的改善方式（如飲食運動相關建議），輔導學生進行生活行為的調整。

表2、兒童及青少年肥胖定義 (BMI 標準)¹ (衛生福利部，民102年)

年紀	男生				女生			
	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.2
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7

¹ BMI = 體重 (kg) / 身高² (m²)

(四)為減少孩子的偏挑食行為，可參考「十要四不」飲食教養原則

兒童期良好飲食習慣的養成極為重要，藉由以下十個小秘訣與四不原則，可以幫助孩子減少偏挑食行為、遠離不健康的食物！

表3、「十要四不」飲食教養原則(財團法人董氏基金會，讓孩子愛上餐桌，民99年)

【十個小秘訣】	
秘訣1：多看多聽多試	讓孩子從小多接觸各種食物，藉由熟悉各種食物的顏色及形狀，並解說內含營養對健康的好處。
秘訣2：多鼓勵不強迫	讓孩子自行選擇自己喜歡的健康食物，再搭配一兩樣新食材，鼓勵孩子嚐試並自行決定吃多少。
秘訣3：好看更好吃	運用好看的顏色、擺盤和餐具擺設，引起孩子的興趣。
秘訣4：好心情好胃口	不在餐桌上訓話!與孩子聊聊趣事，心情開朗，食物也會變好吃。
秘訣5：參與改變一切	與孩子一同準備餐食，不但能讓孩子有成就感，還懂得珍惜食物。
秘訣6：食物變身秀	換個方式煮出美味!變化烹調方式保持食物新鮮感，訓練孩子的多元口味。
秘訣7：想像力量大	用劇情引導孩子嚐試食物，玩出好食慾的同時，還能夠激發想像力。
秘訣8：明訂遊戲規則	別把零食當獎勵，訂下規則讓孩子知道零食只能偶爾吃，需在正餐之後吃。
秘訣9：健康吃快樂動	運動後享用食物，美味加倍!
秘訣10：一起吃最好吃	養成全家一起在家用餐共識，從小養成孩子在餐桌上用餐的習慣，美食親情兼具的餐桌，會讓「好吃的記憶」留在孩子心中!
【四不原則】	
原則一：家中不放零食及不健康的食物	
原則二：不主動提供，勿當作獎賞	
原則三：不在孩子面前吃不健康的食物	
原則四：不用「禁止」、「不准」等負面字眼，但要節制頻率和量	

(五)臺灣不同季節及地區生產的食物資料

因台灣的地理位置正好跨越兩種氣候(北回歸線通過嘉義、高雄以及花蓮，北回歸線以南屬於熱帶季風氣候，以北屬於副熱帶季風氣候)，適合多數作物盛產，因此表4中提到的不同季節產物會依據氣候、地區等不同兒有所差別，建議可帶著學童討論，並以實際狀況為準。

表4、臺灣不同季節及地區生產的食物資料表(行政院農委會)

季節	全穀類	蔬菜類	水果類
春季	甘藷、稻米、小米、小麥、山藥、南瓜、芋頭、玉米	甘藍、結球白菜、花椰菜、大蒜、洋蔥、青蔥、萵苣、綠竹筍、山苦瓜、金針、龍鬚菜、芥菜、四季筍、桂竹筍、胡蘿蔔、牛蒡、甘藷葉、黑木耳、黃秋葵、彩椒、秀珍菇、茄子、絲瓜、蘆筍、韭菜、杏鮑菇、番茄、佛手瓜、箭竹筍	香蕉、荔枝、蓮霧、釋迦、番石榴、桶柑、鳳梨、波羅蜜、茂谷柑、西瓜、百香果、葡萄、小蕃茄、金煌芒果、楊桃、草莓、枇杷、奇異果、哈密瓜、李、香水檸檬
夏季	稻米、甘藷、南瓜	甘藍、結球白菜、花椰菜、青蔥、萵苣、綠竹筍	香蕉、荔枝、蓮霧、釋迦、番石榴、鳳梨、文旦柚、檸檬、芒果、梨、巨峰葡萄、龍眼、木瓜、波羅蜜
秋季	甘藷、南瓜、菱角	甘藍、結球白菜、花椰菜、青蔥、山苦瓜、萵苣、綠竹筍	香蕉、蓮霧、釋迦、番石榴、椪柑、文旦柚、檸檬、柳橙、梨、柿、木瓜、波羅蜜、哈密瓜、香水檸檬
冬季	米、甘藷、馬鈴薯、芋頭	甘藍、結球白菜、結球萵苣、花椰菜、萵苣、洋蔥、青蔥	香蕉、蓮霧、釋迦、番石榴、椪柑、柳橙、桶柑、蜜棗、巨峰葡萄、木瓜、香水檸檬

(六)什麼是「全穀」？

全穀的「全」有全部和完整的意思，是未精製的穀粒，保留了更完整的營養。根據衛生福利部食品藥物管理署於民國102年公布「全穀產品宣稱及標示原則」之定義，「全穀」是指含有「果皮（糠層、麩皮）、胚芽及胚乳」的完整穀粒（全穀類剖面圖請見表5）。若整顆穀物經過破碎、粉碎、磨成細粉或成片狀，但保有與原來穀物相同比例的麩皮、胚芽和胚乳，始得稱為全穀類。另易與蔬菜混淆的玉米、芋頭、南瓜等作物，因所含的碳水化合物較多，因此並非蔬菜而是全穀根莖類食物，其他常見全穀種類請見表5。

表5、全穀類剖面圖及常見全穀種類(財團法人董氏基金會食品營養特區)

穀類剖面圖	國人常吃的全穀種類				
 <p>糠層或麩皮</p> <p>胚乳</p> <p>胚芽</p>	 糙米	 全燕麥	 紫米 (有色糙米)	 全玉米	 糙薏仁
	 全大麥	 全小麥	 全蕎麥	 全小米	 全高粱

(七)彩虹蔬菜

蔬菜的色彩大致可分為紅、橙、黃、綠、黑、白、紫等七種顏色，不同顏色的蔬菜所含的維生素、礦物質及植化素皆不相同，所以廣泛攝取各色蔬菜，有助於攝取各種營養素及植化素，使身體健康，降低疾病發生風險，表6為各顏色的蔬菜舉例供參考。

表6、各式彩虹蔬菜舉例

顏色	紅	橙	黃	綠	黑	白	紫
蔬菜舉例	番茄 紅椒	胡蘿蔔	黃椒 黃豆芽	深綠色 蔬菜	黑木耳	洋蔥 大蒜	紫高麗菜 紫洋蔥

(八)體能活動金字塔

平時掌握均衡飲食原則外，也要培養良好運動習慣才能幫助孩子生長發育，運動不隻可以刺激身體機能、神經、肌肉組織的發展，還能消耗多餘的熱量，避免多餘的熱量在體內堆積而造成肥胖。

運動不一定要在運動場上進行，只要將運動融入生活中，隨時增加身體活動量，即可獲得健康。任何安全的運動方式都是很好的選擇，可在安全的前提下選擇喜歡的方式來培養運動習慣，例如：爬樓梯、快走、騎單車、慢跑、仰臥起坐等。活動量小的運動可以天天做、活動量中等的可以做多些（一週約3~5次）、活動量大的則需做適量（一週約2~3次）。除此之外，每週除了體育課以外，仍需再運動150分鐘，才會達到足夠的運動量喔！



圖2、體能活動金字塔

(九)奶類紅黃綠燈

奶類(製品)紅黃綠燈是將奶類製品依據其熱量及營養成分進行分類，將複雜營養學概念簡單化以輔助教學，表7分類表可作為選擇奶類食物時的參考。

表7、奶類紅黃綠燈

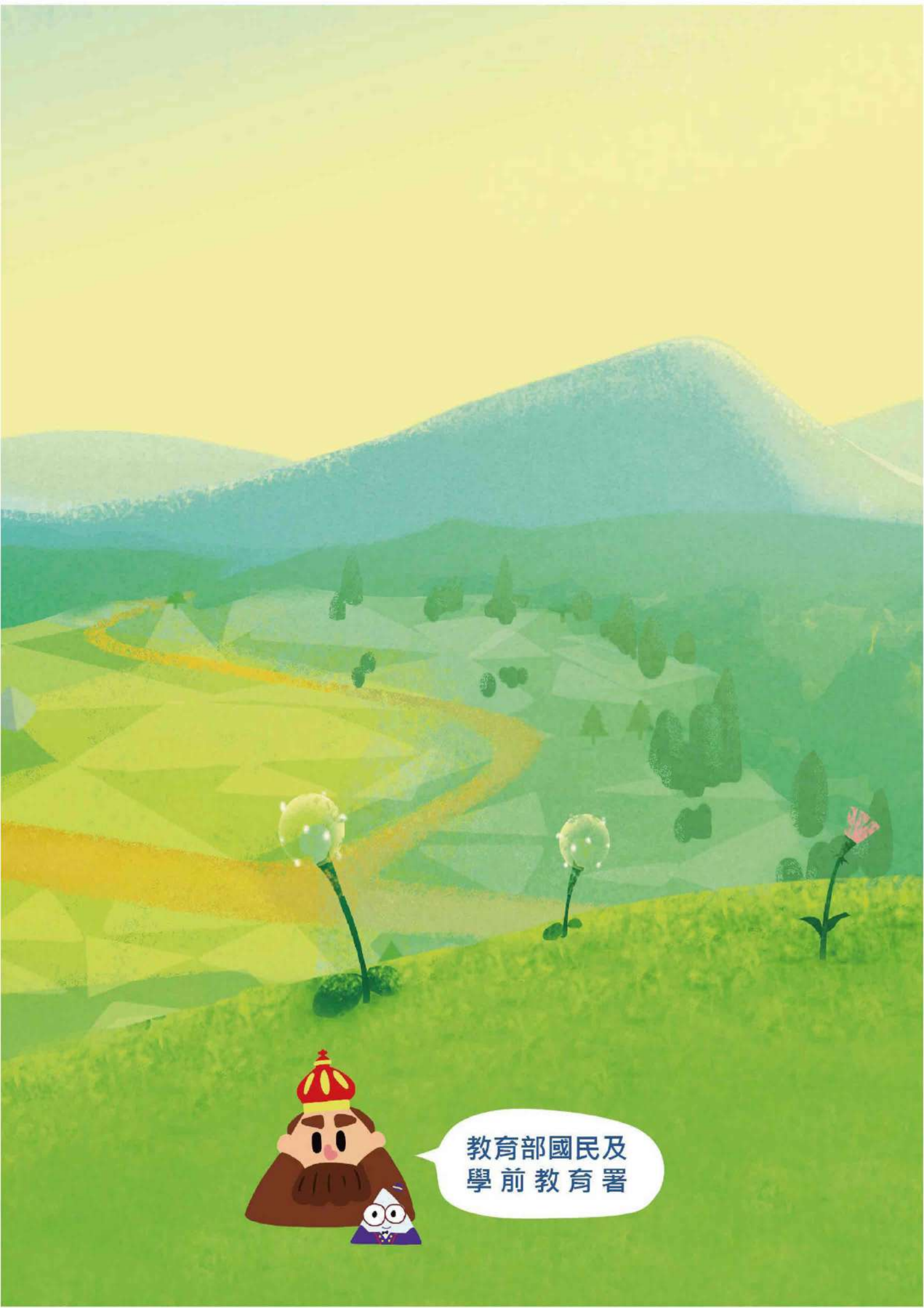
奶類	綠燈	黃燈	紅燈
含義	新鮮、天然、原味、熱量較低、油及糖較少。富含鈣質、維生素B2、B12、A、磷與蛋白質等營養素，可使骨骼強壯、增強抵抗力	營養及熱量適中、油及糖稍高、生乳含量稍低，有些可能會加色素、香料	營養素較低、熱量較高、油及糖偏高、生乳含量少，色素、香料等添加物較多
飲用頻率	每天飲用 (每天2次)	偶爾飲用 (每週小於3次)	少選用 (每週小於1次)
品項	100%鮮奶 無糖與低糖優酪乳	調味乳 減糖優酪乳	稀釋乳酸飲料 大部分優酪乳

資料來源

- 1.教育部
- 2.行政院農業委員會
- 3.衛生福利部
- 4.財團法人董氏基金會食品營養特區

出版機關 教育部國民及學前教育署
 發行人 邱乾國
 諮詢 卓雯慧、蕭清月
 總策劃 姚思遠
 總編輯 許惠玉
 執行編輯 尤宣文、魏子秦
 編輯 許雅欣、游芷欣、張雅淳、薛宇慧
 編輯單位 財團法人董氏基金會 食品營養中心
 出版年月 民國106年10月

著作財產人：教育部國民及學前教育署
 本書保留所有權利，如有需要，請洽詢教育部國民及學前教育署



教育部國民及
學前教育署