

幼兒期營養(1-6歲)

■ 均衡攝取各類新鮮食物



年齡(歲)	1-3		4-6				
	活動量#	稍低	適度	男孩 稍低	女孩 稍低	男孩 適度	女孩 適度
食物種類	熱量 (大卡)	1150	1350	1550	1400	1800	1650
全穀雜糧類(碗)		1.5	2	2.5	2	3	3
豆魚蛋肉類(份)		2	3	3	3	4	3
乳品類(杯)		2	2	2	2	2	2
蔬菜類(份)		2	2	3	3	3	3
水果類(份)		2	2	2	2	2	2
油脂與堅果種子(份)		4	4	4	4	5	4

稍低：生活中常做輕度活動，如坐著畫畫、聽故事、看電視，一天約一小時不太激烈的動態活動，如走路、慢速騎腳踏車、玩翹翹板、盪鞦韆等。

適度：生活中常做中度活動，如遊戲、帶動唱，一天約一小時較激烈的活動，如跳舞、玩球、爬上爬下、跑來跑去的活動。

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

幼兒期營養(1-6歲)

■ 透過不同顏色及形狀食材，促進食慾



■ 適當體能活動，維持健康體位

每天應安排約 1 小時 (可分段) 中等至費力的體能活動



■ 點心小而美，少量多餐搭配

可在餐與餐之間提供點心，且宜安排在正餐前 2 小時給予，份量以不影響正餐食慾為原則



本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

每份食物份量

乳品類



鮮乳240ml、優酪乳240ml、奶粉(全脂)4湯匙、優格210公克、起司2片

水果類



蘋果1小顆、橘子1顆、柳丁1顆、奇異果1又1/2顆、香蕉(大)半根、葡萄13顆、荔枝9顆、西瓜8分滿碗、木瓜8分滿碗、鳳梨8分滿碗、芒果8分滿碗、芭樂8分滿碗、聖女番茄(23顆)、蓮霧1.5顆

蔬菜類



高麗菜、杏鮑菇、地瓜葉、木耳、絲瓜、茄子、苦瓜、大陸妹、甜椒、大番茄、冬瓜、紅蘿蔔、小黃瓜均各半碗

豆魚蛋肉類



【豆】無糖豆漿190ml、豆腐半盒、豆包2/3片、三角油豆腐2個、小方豆干1又1/3個、毛豆仁10粒、黑豆10粒
 【魚】虱目魚、鯖魚、鮭魚各3指大、蝦子4尾、蚵仔3湯匙
 【蛋】雞蛋1顆
 【肉】豬肉、雞肉、牛肉各3指大、肉鬆3湯匙

全穀雜糧類



白飯1/4碗、糙米飯1/4碗、饅頭1/3顆、白粥半碗、吐司半片、麵半碗、番薯1/4碗、馬鈴薯1/4碗、芋頭1/4碗、玉米1/4碗、蘇打餅乾3片、紅豆2湯匙、綠豆2湯匙、蓮藕粉3湯匙、麥片3湯匙、南瓜半碗、米苔目半碗、冬粉半碗

油脂與堅果種子類



杏仁果5顆、腰果5顆、核桃仁2顆、南瓜子1湯匙、開心果15顆、花生仁10顆
 植物油、沙茶醬、芝麻醬、花生醬都為1茶匙

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮