

學齡期營養（6-12歲）

■ 飲食建議量

每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化

年齡層		1-2年級				3-6年級			
活動強度*		稍低		適度		稍低		適度	
食物種類	性別 熱量 (大卡)	男	女	男	女	男	女	男	女
全穀雜糧類(碗) 1碗飯=2碗麵=2片吐司 =2個小番薯=80公克燕麥		3	2.5	3.5	3	3	3	4	3.5
豆魚蛋肉類(份) 1份=1顆蛋=1兩肉 =半盒豆腐=190cc豆漿		5	4	6	5.5	6	6	6	6
乳品類(杯) 1杯=240cc 鮮奶、優酪乳 =2片起司		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(份) 1份=半碗蔬菜		3	3	4	3	4	3	4	4
水果類(份) 1份=8分滿碗=棒球大小		2	2	3	3	3	3	4	3.5
油脂與堅果種子(份) 1份=1茶匙油=1湯匙堅果		5	5	6	5	6	5	6	6

*稍低：主要從事輕度活動，如：坐著唸書、聊天、看電視，且一天中約1小時從事不激烈的動態活動，如散步。

*適度：從事活動強度為中度的活動，如：遊戲、唱歌，且一天中約1小時從事較強動態活動，如：騎腳踏車（快）、打球。

■ 小時候胖不是胖？

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}}$$



不建議採取嚴格的減肥手段，應採取均衡飲食，搭配規律運動

■ 吃對「好」點心，少喝飲料，多喝水

零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，需慎選



■ 拒食對策



維持良好用餐氣氛、
避免用食物當作獎勵或懲罰



多變化菜單、烹調
方式、食材質地、
形狀；豐富配色



讓孩童一起參與食
物準備



減少零食攝取，並
留意點心與正餐時
間間隔

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

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

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主