

<#>

四結國小  
102學年  
營養教育

# 健康體位 與飲食

~主講人~ 黃郁高營養師

103年03月05日

自己的飲食習慣健康嗎？



# 1. 每天都有吃飯吃菜





## 2. 每天都有 喝白開水

### 3. 每天都有便便



# 4. 不吃 零食



禁吃零食



5. 不喝  
含糖飲料





6.不吃  
油炸物



7. 每天  
吃早餐



8. 每天  
吃蔬菜水果



9. 每天  
都有喝  
牛奶

# 10. 體重正常



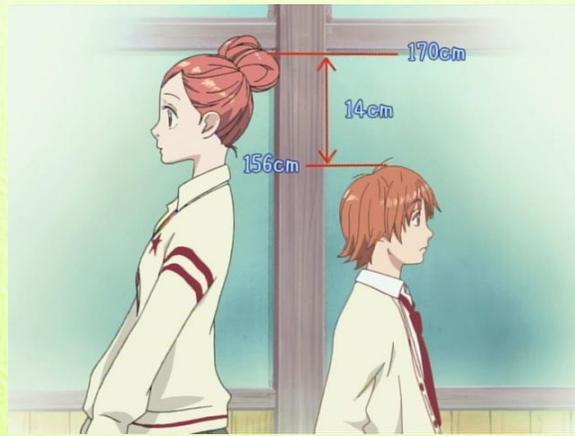
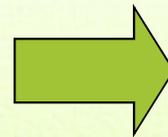
# 全都做到 請舉手



# BMI????



體重



身高

# 青少年體重定義

男

**BMI=體重(公斤)/身高(公尺<sup>2</sup>)**

年齡	過輕 (BMI ≤)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
7	14.7	18.6	21.2
8	15.0	19.3	22.0
9	15.2	19.7	22.5
10	15.4	20.3	22.9
11	15.8	21.0	23.5
12	16.4	21.5	24.2

資料來源:衛生署

# 青少年體重定義



女

**BMI=體重(公斤)/身高(公尺<sup>2</sup>)**

年齡	過輕 (BMI ≤)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
7	14.4	18.0	20.3
8	14.6	18.8	21.0
9	14.9	19.3	21.6
10	15.2	20.1	22.3
11	15.8	20.9	23.1
12	16.4	21.6	23.9

資料來源:衛生署

# 維持健康體位不二法門

運動

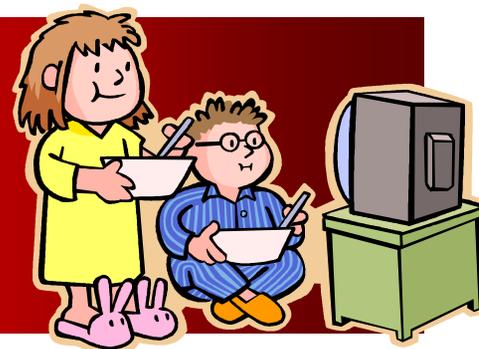


飲食



健康

生活型態





# 優質早餐具備條件



## 1. 早餐吃得好，越早吃越好

早餐是一天中很重要的一餐，吃得好、吃得豐富，可以啟動一天活力的泉源！而且最好在早上8點以前吃完喔！



## 2. 份量須足夠，主食一定要

早餐的份量儘可能和午、晚餐相等，才能提供一整個上午所需要的能量喔！

主食（五穀根莖類）類食物，含有豐富的「碳水化合物」，提供身體能量來源，讓我們有體力、有精神！



## 3. 搭配蛋白質，纖維不可少

奶類及蛋豆魚肉類食物，含有豐富的「蛋白質」，可以讓我們肌肉有力氣、頭腦更清楚！



「纖維質」豐富的蔬菜類與水果類，可以增加飽足感、改善便秘及預防肥胖，為健康加分！



## 4. 少少油糖鹽，健康精神好

吃太油、太甜或太鹹的食物會讓我們昏昏欲睡，還會變成不健康的小胖子喔！少量的油糖鹽，讓我們健康精神好！

量要少



鮮奶  
豆漿



調味奶



# 減肥早餐怎麼吃？

中式早餐篇



天使組



惡魔組



450  
Kcal

蔥蛋饅頭 + 無糖豆漿



780  
Kcal

燒餅油條 + 米漿

卡路里數據單位：饅頭 100 g / 蔥蛋（半茶匙油）、燒餅、油條 1 個 / 飲品 350 c.c.

健康美麗不復胖的減肥方法，請上【iFit 愛瘦身】[www.i-fit.com.tw](http://www.i-fit.com.tw)

# 減肥早餐怎麼吃？

連鎖早餐篇



天使組



惡魔組



460  
Kcal

起司蛋吐司 +  
綠棗 + 無糖紅茶



840  
Kcal

豬排鐵板麵 +  
荷包蛋 + 奶茶

卡路里數據單位：吐司 2 片 / 荷包蛋（半茶匙油）、綠棗、起司、生菜各 1 / 鐵板麵 300 g / 豬排 50 g / 飲品 360 c.c.

健康美麗不復胖的減肥方法，請上【iFit 愛瘦身】[www.i-fit.com.tw](http://www.i-fit.com.tw)

# 減肥早餐怎麼吃？

速食即食篇



## 天使組



400  
Kcal

豆漿菇菇粥 +  
水煮蛋 + 水果一份



## 惡魔組



770  
Kcal

豬肉滿福堡（加蛋）  
+ 薯餅 + 中杯可樂

卡路里數據單位：微卡菇菇粥、茶葉蛋、豬肉滿福堡（加蛋）、薯餅 1 個 / 水果 1 份 / 無糖豆漿半瓶加入半瓶喝、可樂 650 c.c.

《可不可以吃不胖：打造易瘦體質的減肥魔法書》全國熱銷中！

# 3 蔬 2 果

● 健康密碼



『天天五蔬果』是指每天要吃3份蔬菜與2份水果，並且要選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾病及癌症的危害。



● 3份蔬菜

● 2份水果

每天3蔬2果  
就OK喔!

# 順便平腹五色餐

助你告別便秘的好食物

## White

糙米飯

芭樂



西洋梨

蓮藕



## Red



蘋果



紅豆

## Yellow



橄欖油

地瓜



## Black

黑木耳



海帶



## Green

花椰菜



秋葵



毛豆





# 咦？沒幾口就超過兩百大卡？



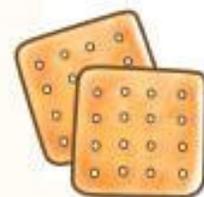
1. 罐裝拿鐵



2. 牛奶多多(2瓶)



3. 市售果汁



4. 蘇打餅乾(7片)



5. 科學麵



6. 巧克力雪糕



7. 爆米花(2/3包)



8. 雞蛋布丁

貓組長眉頭一皺  
發現案情並不單純



這些零食熱量這麼高嗎？！

iFit  
愛瘦身

圖中若未標示份量即為一個

更多**健康瘦身不復胖**的減肥方法，請上【iFit 愛瘦身】粉絲團 & 官網。



健康飲食  
法則五  
每天要運動

# 迷思：運動後吃東西容易胖？

## 運動後別再忍餓了！

### 運動後可以吃東西

此時代謝快、熱量消耗快、脂肪不易囤積，  
正是黃金2小時進食時間啊！  
有了充足的能量，身體才敢大力燃脂啊。

### 運動後進食小祕訣：

1. 先慢慢補充水分 
2. 不須喝運動飲料（糖分高、熱量高） 
3. 選擇低GI食物 
4. 適量補充蛋白質（有助於肌肉修復） 
5. 三分飽止餓就好

不可以抱著「有運動所以能大吃大喝的心態」，  
否則不只瘦不下來、還會變更胖，多不划算啊！

# 運動後，該吃什麼好呢？

低脂蛋白質  
烹調簡單少油

iFit  
愛瘦身

## 豆類



無糖黃/黑豆漿



豆腐



毛豆仁

## 海鮮類



鯛魚片、鯊魚肉



花枝、蝦、海參

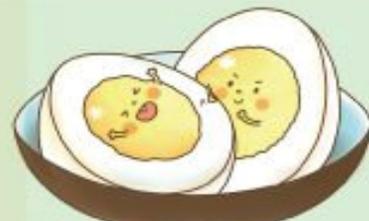


蛤/蚶/螺類

## 肉蛋類



雞胸肉/雞里肌



水煮蛋



豬血/鴨血

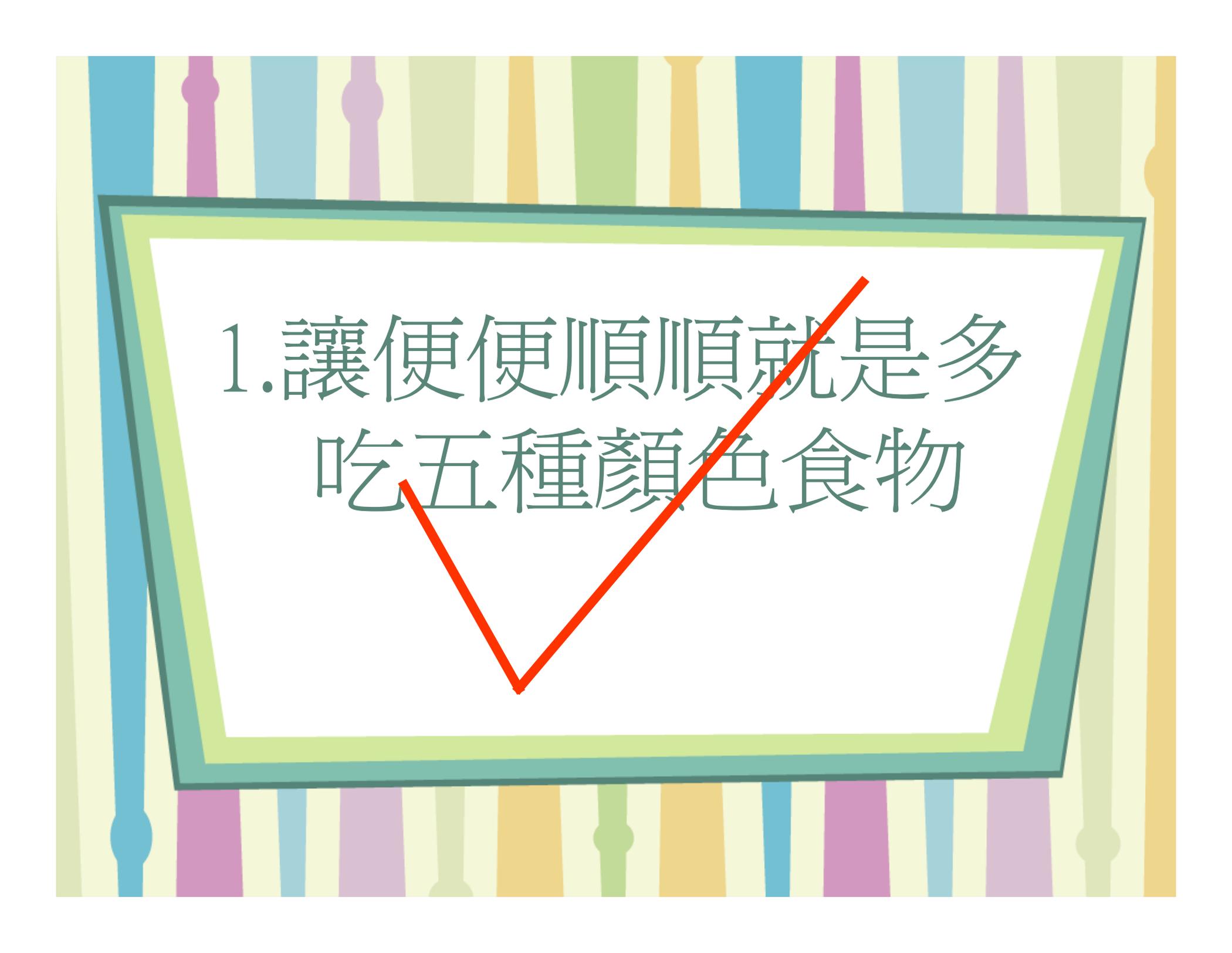


健康美麗不復胖，請上【iFit 愛瘦身】[www.i-fit.com.tw](http://www.i-fit.com.tw)



感謝聆聽

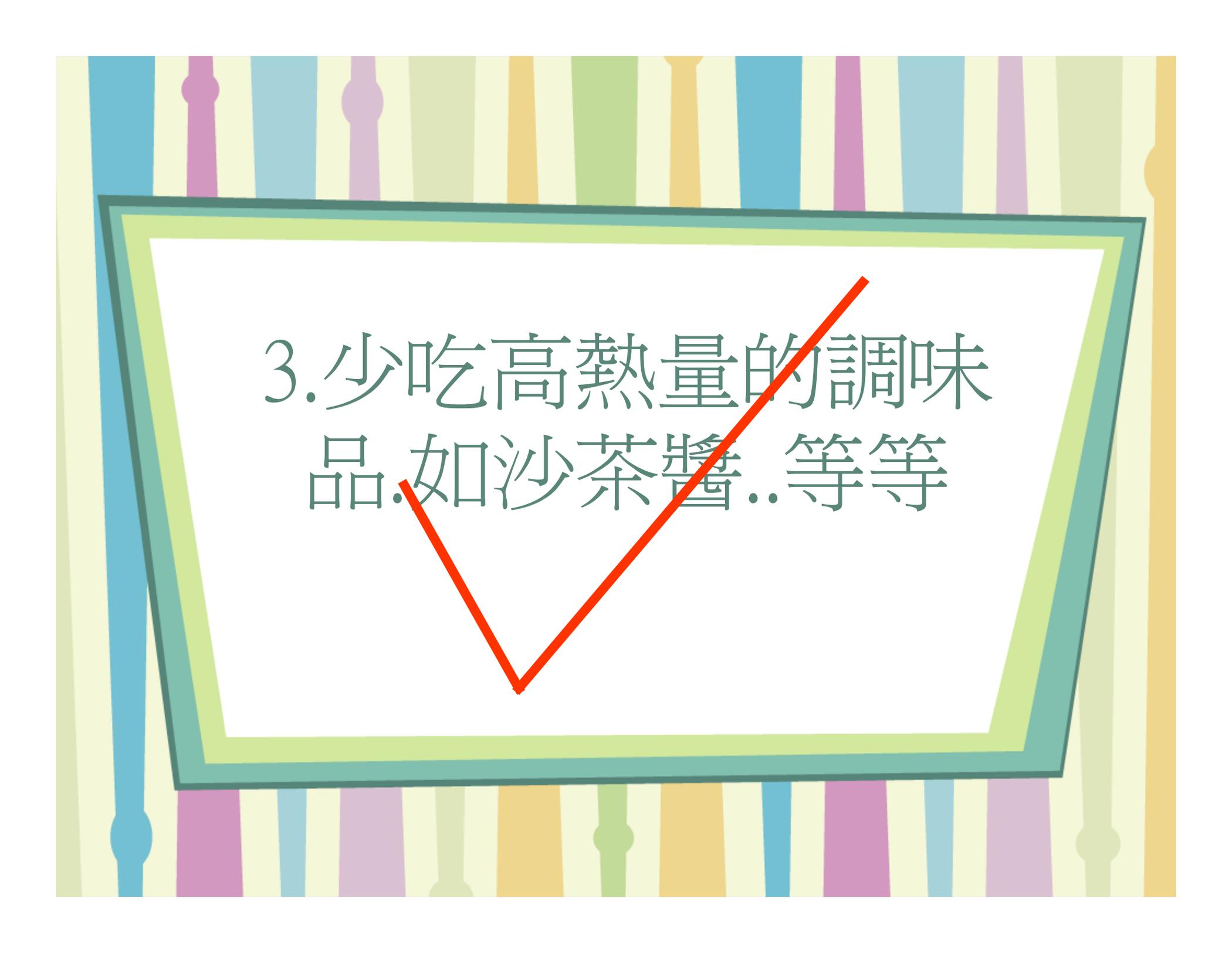




1. 讓便便順順就是多吃五種顏色食物

2.運動後,肚子會餓,可  
以喝飲料吃蛋糕

不可以



3. 少吃高熱量的調味  
品. 如沙茶醬.. 等等

4. 不一定要每天吃  
早餐

要

5. 身體要健康~~飲食+運動+生活型態

~~6. 每天要吃3份水果+2  
份蔬菜~~

2份水果+3份蔬菜

7. 要保持健康體位就  
是要均衡飲食

~~8. 早餐十點前吃完就可以~~

8點前