

宜蘭縣壯圍鄉壯圍國小活動成果紀錄

填表人：羅幸宜

一、活動名稱：有機農業好健康

二、日期：100.04.01

三、地點：壯圍國小教育農場

四、對象：四、五年級師生暨家長

五、活動說明：包括有機肥料製作、無毒農業

活動照片



宜蘭縣壯圍鄉壯圍國小活動成果紀錄

填表人：羅幸宜

一、活動名稱：吃出健康及美味—健康手卷 DIY

二、日期：101.05.01

三、地點：四孝教室

四、對象：四年級全體學生暨家長

五、活動說明：包括營養教育宣導、家政教育

活動照片





油脂與堅果種子類

- 吃油份量
吃油少
- 主要成分：
油質類：提供必需脂肪酸，協助脂溶性維生素吸收，維持正常生理代謝。
糖類：提供即時能量。
鹽類：維持體內水分平衡。
- 營養素：
油質類：含有飽和與不飽和脂肪酸，提供脂溶性維生素（維生素A、D、E、K），但並非最佳來源。
糖類：碳水化合物。
鹽類：礦物質（主要是氯化鈉）。
- 食物來源：
植物性油脂：沙拉油、橄欖油、花生、葵花果油、動植物油脂、牛油、椰油等。
糖類：糖漿、食糖、糖粉、糖粒、調味添加的糖漿。
鹽類：食鹽、岩鹽、海鹽、青島岩等。
綜合類：豆干、茶葉、茶葉、茶葉餅乾等。



嬰
兒
奶
類

低脂奶類

- 吃的份量：吃適量。
- 主要功能：
 - 保持骨骼、牙齒健康堅固、儲存骨本、有效預防骨質疏鬆症、骨質、維持神經正常成癱瘓傷、促進生長發育。
- 營養素：
 - 鈣質、維生素B₂、維生素D₃、低脂和全脂牛奶含有脂質。
- 食物來源：
 - 鮮奶、你乳、奶粉、煉乳、發酸乳、起司、乳酪等。



豆魚肉蛋類

豆魚肉蛋類

●吃的份量
吃適量

●主要功能：
建構身體組織、維持正常新陳代謝、增強免疫力、提供熱量、促進周體生長發育。

●營養素：
優質蛋白質、維生素B群、礦物質、脂質。

●食物來源：
海鮮(如各種魚類、魷、蛤、蝦、蟹類等)及其製品、肉類、家禽等各式肉類及其製品、各種蛋類、豆類(除紅豆、綠豆、五豆、黃豆仁等不經提煉豆類外)、如黃豆、黑豆、毛豆、味噌、豆鼓、豆豉、豆干等類、其他雜糧製品。

蔬菜類

- 吃的份量：吃多份
- 主要功能：增加免疫力、促進生長與發育、維持腸胃功能健康、防止細胞過度氧化、保護細胞
- 營養素：纖維、維生素、礦物質、抗氧化物質
- 食物來源：

各種綠葉蔬菜	白、黃、紅色蔬菜	紫色、白色、紅色蔬菜	豆類、薯類、芋頭、芋艿、芋頭、芋艿	和菜、豆苗、豆苗、豆苗
白菜、油菜、菠菜、茼蒿、生菜、芹菜、茼蒿、茼蒿、茼蒿	白菜、油菜、菠菜、茼蒿、生菜、芹菜、茼蒿、茼蒿、茼蒿	白菜、油菜、菠菜、茼蒿、生菜、芹菜、茼蒿、茼蒿、茼蒿	白菜、油菜、菠菜、茼蒿、生菜、芹菜、茼蒿、茼蒿、茼蒿	白菜、油菜、菠菜、茼蒿、生菜、芹菜、茼蒿、茼蒿、茼蒿



水果類

- 吃的份量：吃適量
- 主要功能：維持細胞健康、代謝正常、增強抵抗力、防止細胞過度氧化、保護細胞
- 營養素：
 - 纖維、脂肪、維生素、礦物質、抗氧化物質
- 食物來源：
 - 芭樂、柳丁、柑橘、香蕉、木瓜、芒果、小番茄、柚子、西瓜、哈密瓜、奇異果與水梨等；各種新鮮果汁（不加糖或添加材料者）。

[illegible]

學齡兒童的飲食建議

滿足學齡兒童日常所需的營養素需要量，在飲食的供應量上，應參考下列事項：

- 一、飲食的供應量應符合水平衡，營養素應佔比例分配在二餐之中。
- 二、每日三餐少喝一點牛乳，(每杯250cc)，以適量供應。
- 三、每天生食新鮮蔬菜和深綠色蔬菜，以獲得維生素和纖維。
- 四、每天吃營養豐富、新鮮水果。
- 五、每天吃二、三次點心，避免空蕩的胃。
- 六、盡量少食加工食品，可選擇蒸、煮、炒、燉、蒸、煎、烤、煮、燉。

良好飲食習慣，不要養成邊吃邊看電視的習慣。