

東光國中九十七學年第二學期「學生健康飲食教育宣導」

活動日期：98 年 3 月 16 日



主席致詞



講師精闢講說



講師精闢講說



講師精闢講說



有獎徵答遊戲



有獎徵答遊戲

東光國中97年度第2學期

飲食教育宣導

營養師 趙珮君

校園食品的特性？

- 校園食品應屬「點心類」而非「零食類」
- 點心：含蛋白質及其他營養素之食品，可用於補充正餐的不足。
- 零食：指高油、高糖、高鹽的空熱量食品；非人體必需。



2. 脂肪的規範

供應之熱量應佔總熱量的30%以下



- 看的見v.s.看不見的脂肪
- 全脂鮮奶、全脂保久乳、完整的蛋除外

醃v.s.糖

3. 添加糖類的規範

供應之熱量應佔總熱量的10%以下



怎麼分辨識否為校園食品



品質：CAS、GMP
營養：營養標示

什麼是飲食號誌燈？

依據熱量及營養成分，將常吃的食物分成每天必須攝取的「綠燈食物」、需限量攝取的「黃燈食物」，及只能偶而攝取的「紅燈食物」。

紅燈避口、黃燈淺嚐、綠燈可食

舉例來說

- 以奶類為例
- 脫脂牛奶、低脂牛奶



全脂牛奶、調味乳



冰淇淋、煉乳、鮮奶油

