

營養 飲食 身體好

我的餐食要怎麼選？有營養均衡嗎？



營養午餐



豬肉火鍋



披薩個人餐



義大利麵



漢堡套餐



牛排套餐



肉絲麵



壽司定食

認識六大類食物



圖 1-7 剪刀石頭布簡易手掌法則

影片 1

影片 2

影片 3

是人體所需的主要**能量**來源，
白米飯常被當**主食**，須搭配**糙米、全麥、甘藷、紅豆、綠豆**來
獲取其他**營養素**（**維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維**）

蛋白質是組成人體細胞、組織和器官的主要成分之一，可以幫助身體生長、修復受損組織、保持肌肉和骨骼健康、提供**能量**和協助**免疫系統**等多種功能。

全穀雜糧類 - 澱粉主要來源



[f Rain Bread飲食信仰-鄭惠文營養師](#) [o dietitian.tracy](#)

影片 1

豆魚蛋肉類 - 蛋白質主要來源



[f Rain Bread飲食信仰-鄭惠文營養師](#) [o dietitian.tracy](#)

影片 2

影片 3

影片 4

多吃**蔬菜**可以幫助**排便**、提升多項身體**免疫力的營養素** 在人體的**代謝和生理**過程中發揮**重要的作用**。

水果外皮也含有**營養素、膳食纖維**等，可以連皮直接吃喔！在人體的**代謝和生理**過程中發揮著**重要的作用**。

蔬菜類 - 膳食纖維、維生素礦物質主要來源



[f Rain Bread飲食信仰-鄭惠文營養師](#) [o dietitian.tracy](#)

水果類 - 維生素礦物質主要來源



[f Rain Bread飲食信仰-鄭惠文營養師](#) [o dietitian.tracy](#)

每天早晚喝一杯奶（240 毫升）才能補充足夠的鈣質，其他如小魚干、黑芝麻、豆干、海帶或深綠色蔬菜也都有不同的鈣質含量喔。

脂肪可以提供能量，也富含維生素 E 及礦物質，還可以幫助身體吸收維生素和保護內臟器官

乳品類 - 鈣質主要來源



Rain Bread 飲食信仰-鄭惠文營養師 dietitian.tracy

影片 5

油脂與堅果種子類 - 油脂主要來源



Rain Bread 飲食信仰-鄭惠文營養師 dietitian.tracy

影片 6

測驗

我的營養餐食 - 六大類食物都包含了嗎?

影片 7



全穀雜糧類

豆魚蛋肉類

乳品類

蔬菜類

水果類

油脂與堅果種子類

我的六大類食物餐盤-請找出各類食物放在餐盤中



影片 8

