

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 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 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 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 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



f 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



f 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

