

親愛的家長您好：

每日均衡飲食與體重控制注意事項

學童每日均衡飲食與體重控制：

類別	每日所需份數	1份的量
澱粉類	3份	8分滿的飯、1個中型饅頭、1碗水煮麵、4片薄的白吐司
牛奶	2份	1瓶小鮮奶、1瓶優酪乳
蛋+魚+肉	3份	1顆雞蛋、3隻手指頭大小的豬肉片或魚肉或雞肉或豆腐、1瓶小無糖豆漿
青菜	3份	0.5碗各式煮熟的蔬菜
水果	2份	1個拳頭大小的各式水果(橘子1個、荔枝5粒、蘋果1粒、香蕉0.5條、芭樂0.5粒、龍眼10粒、火龍果0.5粒、愛文芒果0.5粒、金煌芒果0.25粒)
油類	盡量用蒸的或是水煮的	腰果5粒、花生醬1匙、瓜子30粒、酪梨0.25粒
白開水	1500CC	礦泉水0.5瓶

◎少吃油炸類的食物(鹽酥雞、麥當勞、肯德基...等)

◎少吃燒烤類的食物(夜市燒烤、披薩...等)

◎拒絕含糖飲料(一般市售飲料、搖搖杯...等)

請不要把含糖飲料當作孩子的獎勵品，

您給的獎勵是肥胖喔！

含糖飲料會影響孩子的腦部發育，使記憶力衰退喔！

~孩子的健康需要您我一起來維護~

家長簽名：_____

內甕國小 關心您

親愛的家長您好：

每日均衡飲食與體重控制注意事項

學童每日均衡飲食與體重控制：

類別	每日所需份數	1份的量
澱粉類	3份	8分滿的飯、1個中型饅頭、1碗水煮麵、4片薄的白吐司
牛奶	2份	1瓶小鮮奶、1瓶優酪乳
蛋+魚+肉	3份	1顆雞蛋、3隻手指頭大小的豬肉片或魚肉或雞肉或豆腐、1瓶小無糖豆漿
青菜	3份	0.5碗各式煮熟的蔬菜
水果	2份	1個拳頭大小的各式水果(橘子1個、荔枝5粒、蘋果1粒、香蕉0.5條、芭樂0.5粒、龍眼10粒、火龍果0.5粒、愛文芒果0.5粒、金煌芒果0.25粒)
油類	盡量用蒸的或是水煮的	腰果5粒、花生醬1匙、瓜子30粒、酪梨0.25粒
白開水	1500CC	礦泉水0.5瓶

◎少吃油炸類的食物(鹽酥雞、麥當勞、肯德基...等)

◎少吃燒烤類的食物(夜市燒烤、披薩...等)

◎拒絕含糖飲料(一般市售飲料、搖搖杯...等)

請不要把含糖飲料當作孩子的獎勵品，

您給的獎勵是肥胖喔！

含糖飲料會影響孩子的腦部發育，使記憶力衰退喔！

~孩子的健康需要您我一起來維護~

家長簽名：_____

內甕國小 關心您