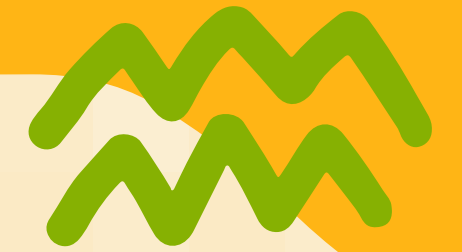


歡迎大家來  
參加我們的活動~

把健康「蕉」給你

113/1/18



# 今天要做的事~

零食  
選擇調查

點心  
品嚐

當自己  
飲食  
的主人

健康  
選擇題



# 開場活動

零食選擇調查





# 零食選擇調查

種類

水煮  
玉米

蘋果

薯條

洋芋片

麵包  
白

牛奶

點心品嚐時間~



# 當自己 飲食的主人

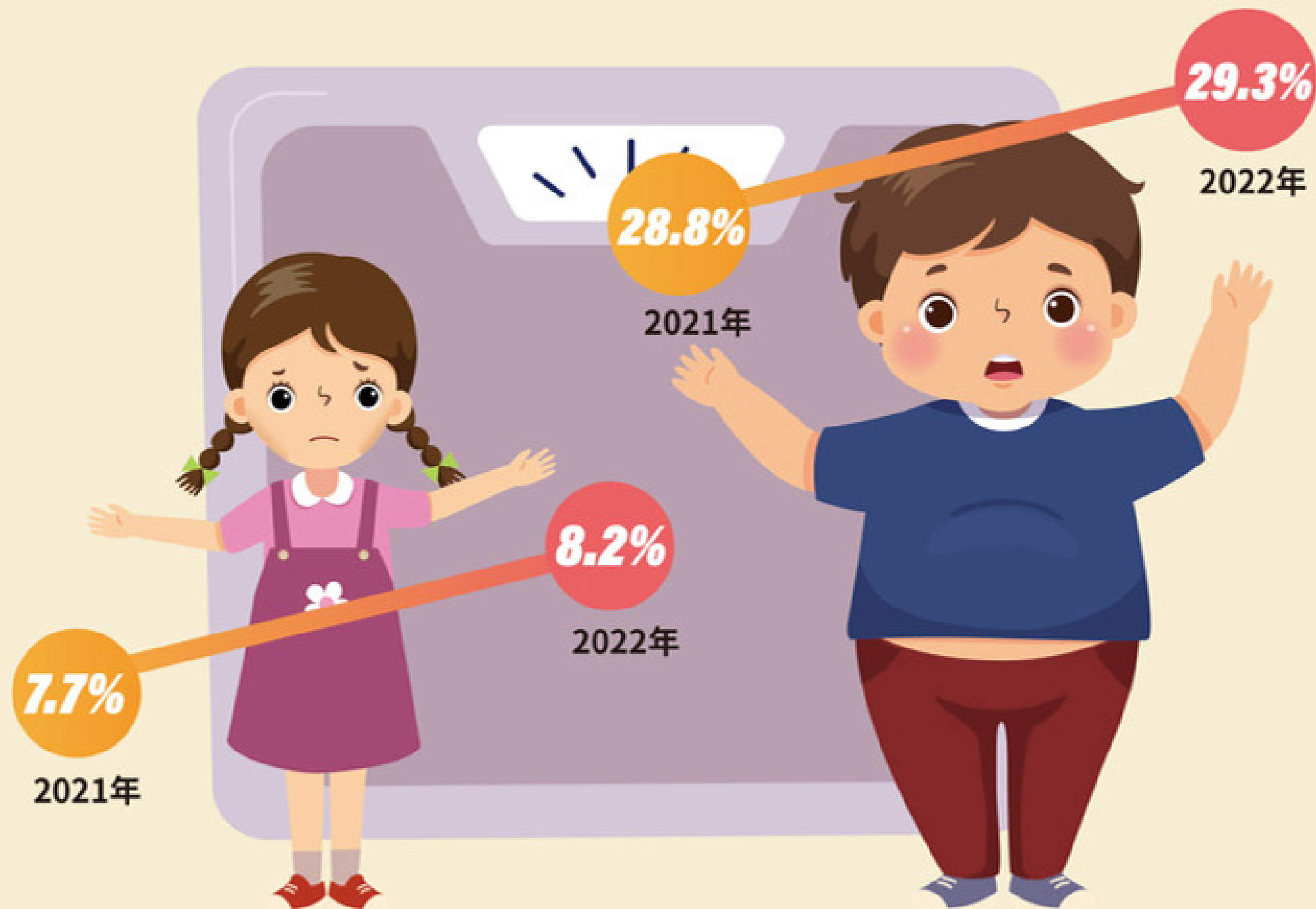




# 好嚴重的問題!!!

營養不良要注意!

全國中小學童過瘦與肥胖比再創新高!

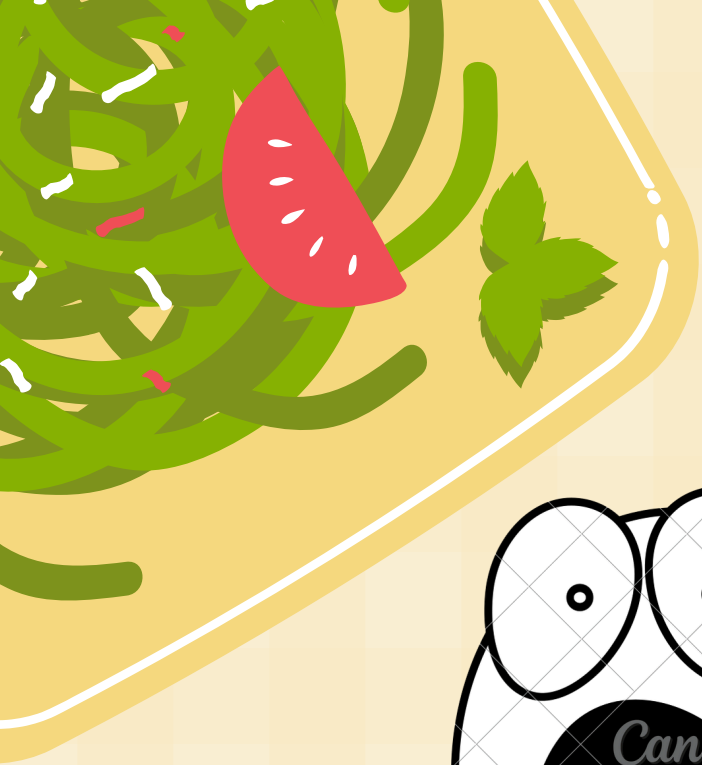


全國中小學童平均過瘦比

全國中小學童平均過重及肥胖比

錯誤的飲食習慣，可能因此  
嚴重影響  
你的學習、發育和健康!!





# 你知道飲食不均 有多麼嚴重嗎!!!

常吃垃圾食物組的孩子，  
智商會比平均低一到兩分，而且還會  
有肥胖和慢性疾病的風險!!





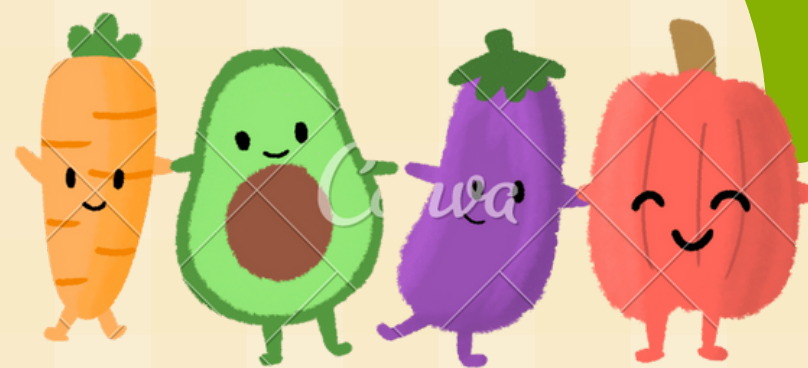




# 兒童的營養現況

1. 蔬菜水果攝取不足
2. 牛奶喝不夠
3. 堅果種子吃太少
4. 含糖點心, 飲料喝太多

資料來源：台灣國民營養調查



# 兒童可以怎麼做

## 怎麼吃

1.吃六大類食物

2.少糖,少鹽,少油,少加工



# 六大類食物



**飲食均衡-攝取充足的六大類食物**

錯誤的飲食習慣，可能因此嚴重影響你的  
學習、發育和健康!!!!



# 營養餐盤

這就是我們每天要吃的分量喔!

## 我的餐盤

乳品類  
早晚240ml



水果  
一個拳頭大



蔬菜  
跟飯一樣多

堅果種子  
1湯匙/3茶匙



豆魚蛋肉  
一掌心大



全穀雜糧  
佔主食1/3



# 點心大解密~

一個點心裡就有:

- ✓ 水果蔬菜類
- ✓ 牛奶類
- ✓ 堅果種子類
- ✓ 全穀雜糧類

香蕉

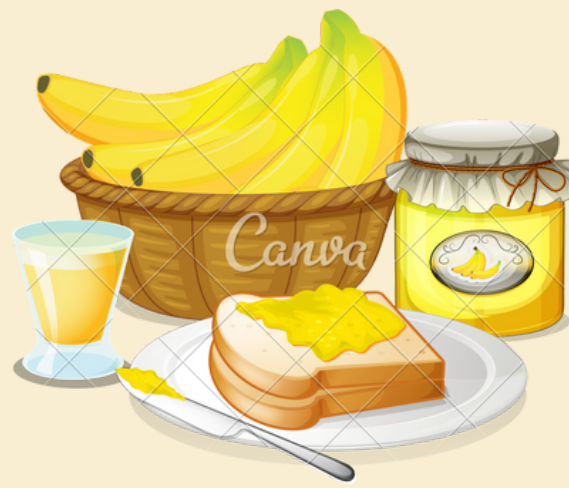
WOW

屏東是全台灣種植香蕉  
面積最大的縣市

葡萄乾

牛奶,  
芝麻

餅乾



綠蕉點點派



# 健康 選擇題

## 零食選擇調查





甚麼是你的健康選擇呢?

種類

水煮  
玉米

蘋果

薯條

洋芋片

白麵包

牛奶

【把健康  
「蕉」給您】  
會員招募





# 希望小朋友都能吃 好的食物



Month: January Week: 3



好好選



好好用



好好吃



# 讓我們一起營養均衡 守護健康

謝謝大家

113/1/18

