我ㄨㄛˇ的ㄉㄜ大ㄉㄚˋ餐ㄘㄢ

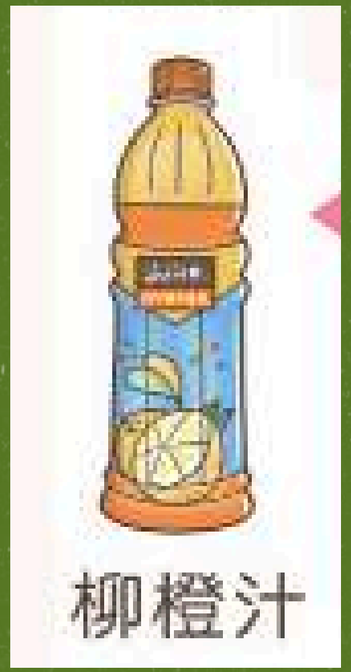
糖ㄊㄤˊ量ㄌㄧㄤˋ排ㄆㄞˊ名ㄇㄧㄥˊ

相ㄒㄧㄤ同ㄊㄨㄥˊ容ㄖㄨㄥˊ量ㄌㄧㄤˋ由ㄧㄡˊ大ㄉㄚˋ到ㄉㄠˋ小ㄒㄧㄠˇ排ㄆㄞˊ名ㄇㄧㄥˊ誰ㄕㄟˊ最ㄗㄨㄟˋ甜ㄊㄧㄢˊ

可樂

奶茶

乳酸飲料



柳橙汁

優酪乳

過量的糖！！！

10.5
500mL
可樂

13
500mL
柳橙汁

11
600mL
奶茶

14
471mL
乳酸飲料

15
500mL
優酪乳

不健康的飲食

身體會出現的狀況

過量的糖造成的影響

1.容易蛀牙

過量的糖造成的影響

2. 影響發育

食物五大類

（1）全穀雜糧（飯）

（2）水果

（3）蔬菜

（4）豆魚蛋肉

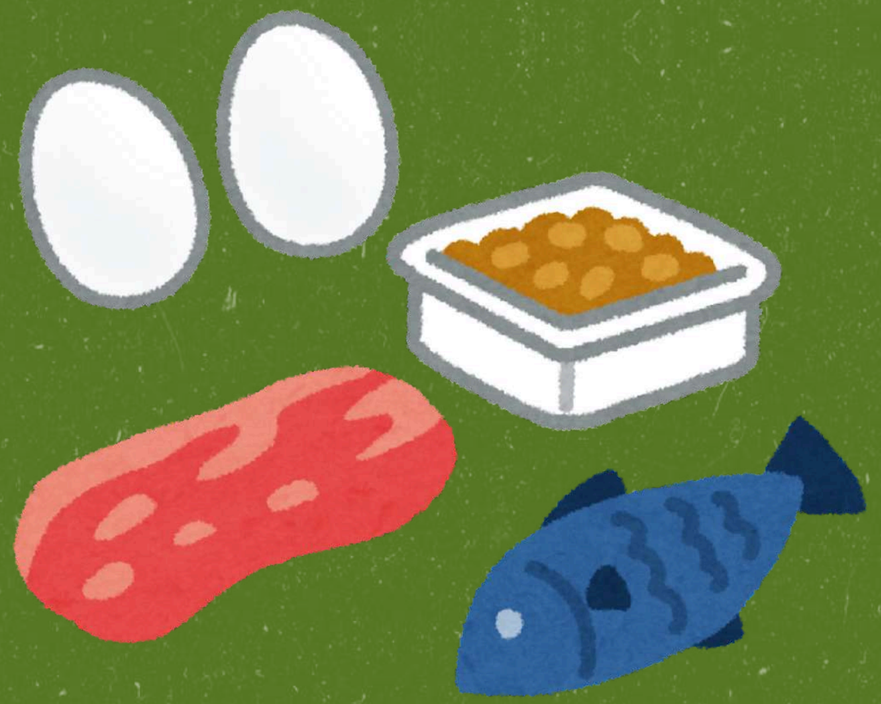
（5）堅果類

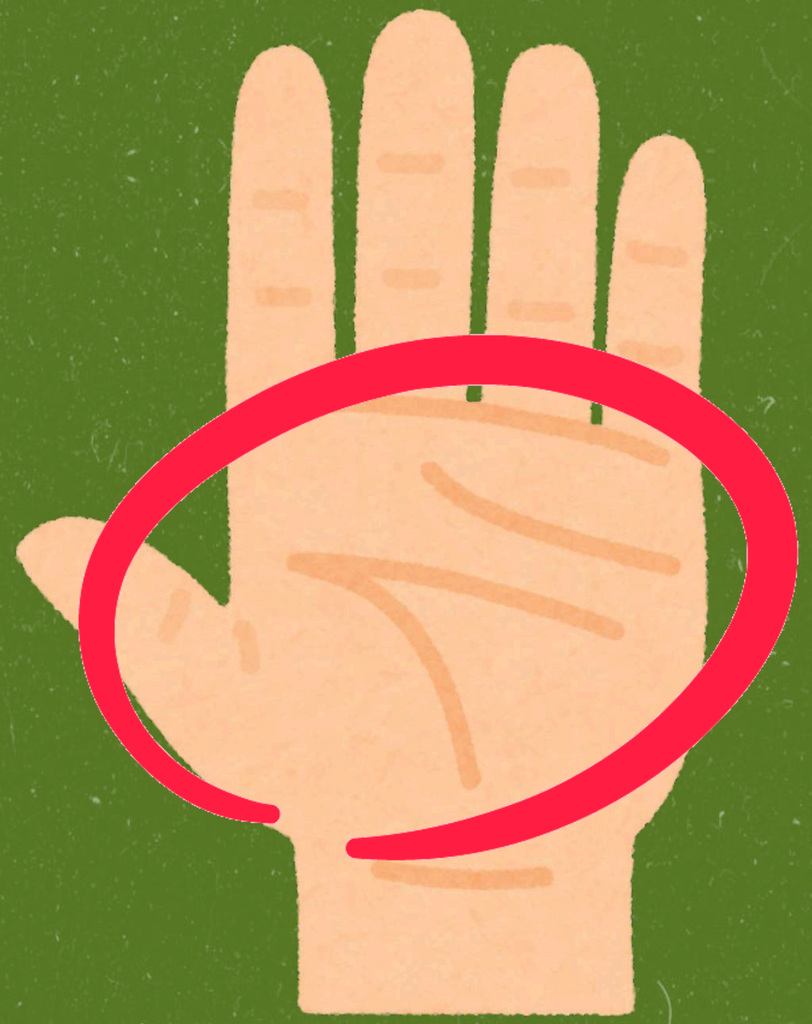
借ㄐㄧㄝˋ我ㄨㄛˇ你ㄋㄧˇ的ㄉㄜ手ㄕㄡˇ

每餐「水果」拳頭大

「蔬菜」比水果多一點

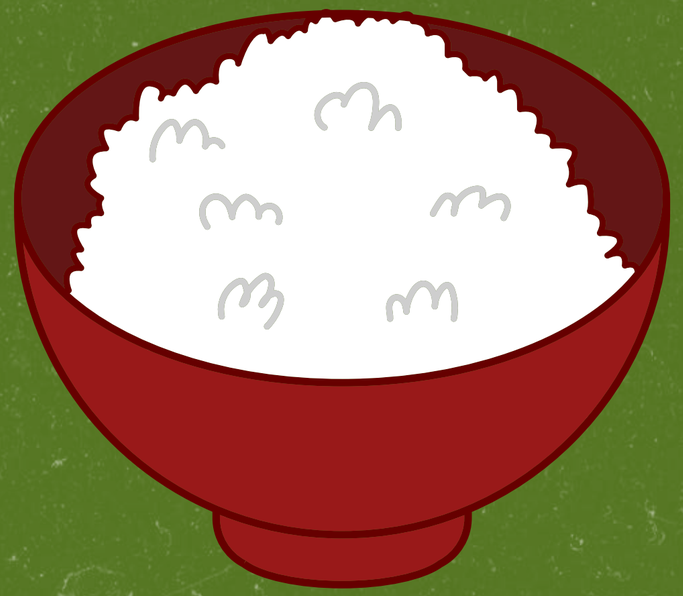
「豆ㄉㄡˋ魚ㄩˊ蛋ㄉㄢˋ肉ㄖㄡˋ」一ㄧ掌ㄓㄤˇ心ㄒㄧㄣ



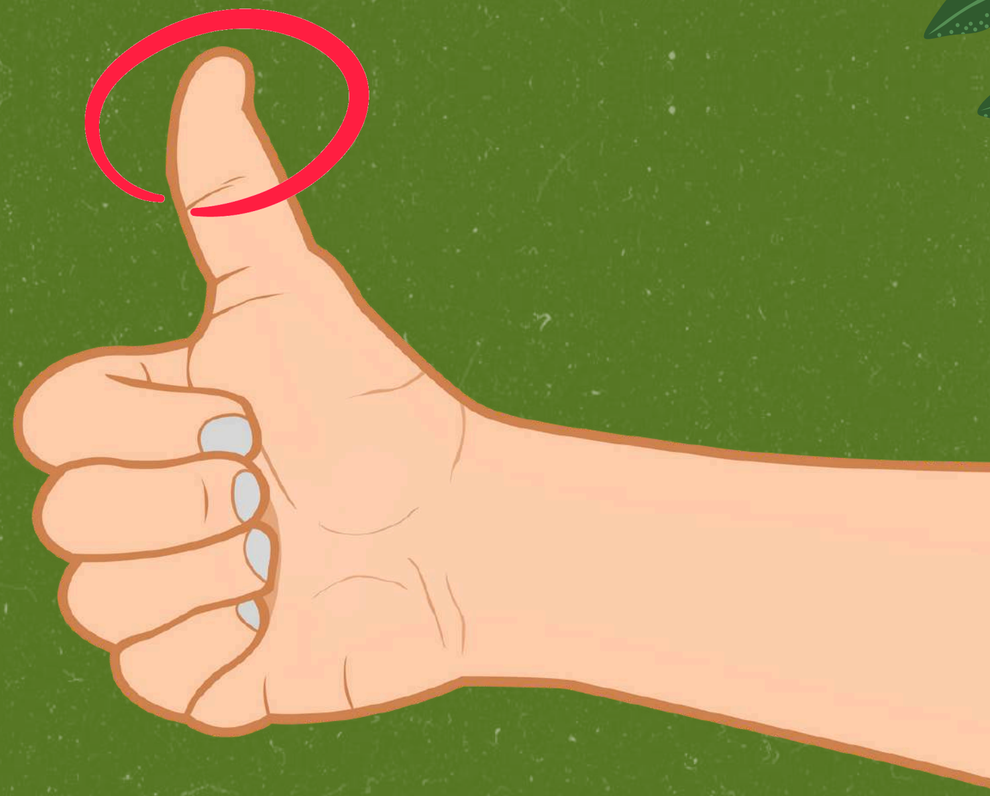


「蔬菜」比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多



堅果種子「一指節」



使用你的萬能小手

每餐水果，拳頭大

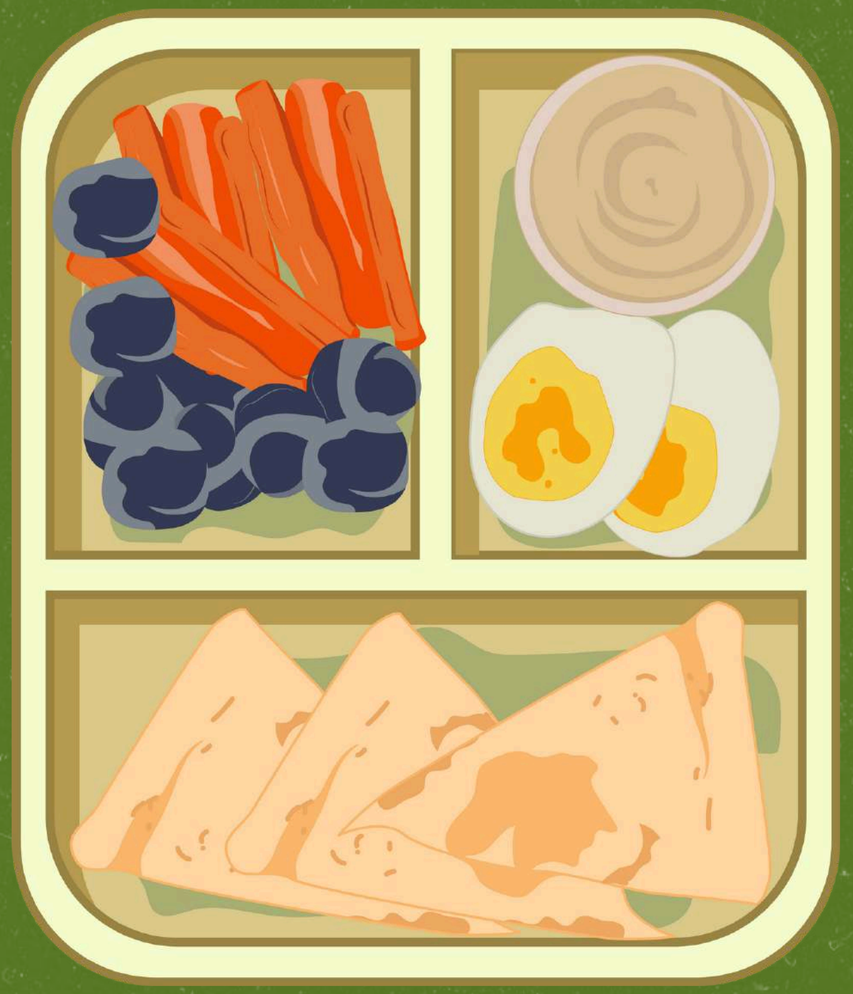
蔬菜比水果，多一點

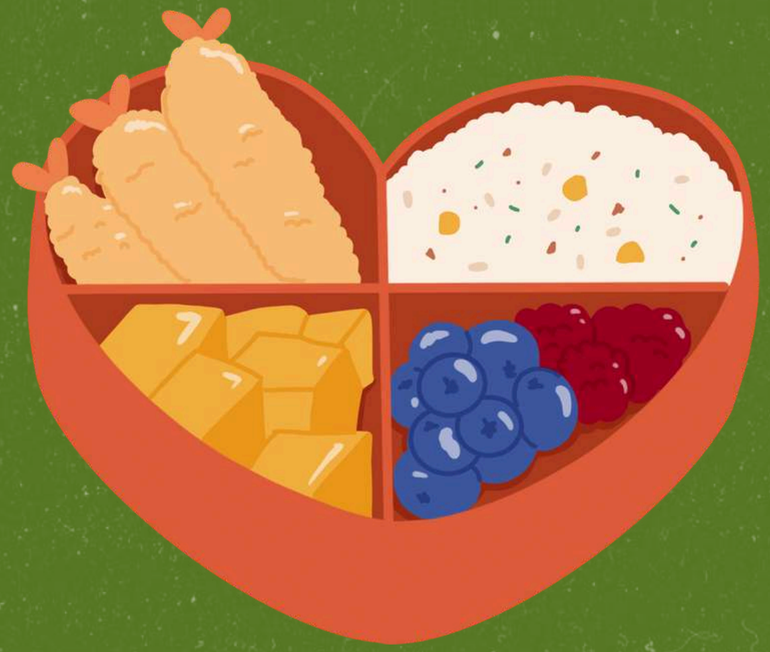
飯跟蔬菜，一樣多

豆魚蛋肉，一掌心

堅果種子，一指節

這ㄓㄜˋ樣ㄧㄤˋ的ㄉㄜ便ㄅㄧㄢˋ當ㄉㄤ有ㄧㄡˇ合ㄏㄜˊ格ㄍㄜˊ嗎ㄇㄚ？





設計我的餐盤

這個餐盤有規定

1.上面要有食物分類

2.要有豐富的顏色

3.要符合健康口訣

設ㄕㄜˋ計ㄐㄧˋ你ㄋㄧˇ的ㄉㄜ˙便ㄅㄧㄢˋ當ㄉㄤ盒ㄏㄜˊ

設計我的餐盤

每餐水果，拳頭大

蔬菜比水果，多一點

飯跟蔬菜，一樣多

豆魚蛋肉，一掌心

堅果種子，一指節

分享時間