

好美國小

我的餐盤日記

聰明吃，營養跟著來~

每餐比例
簡易口訣記起來!!

- 每天早晚一杯奶
- 堅果種子一茶匙
可以將堅果粉加入牛奶中，方便長輩飲用喔!
- 飯跟蔬菜一樣多
- 每餐水果拳頭大
- 豆魚蛋肉一掌心
- 菜比水果多一點

蛋糕甜點NG食物
高油脂+高糖分=
身體負擔!



原型食物超加分
少油+減糖
211速記法!



網美不健康版VS好美健康版

好美健康版

我的「211餐盤」



我的 外食 中式早餐篇



478 大卡

生菜燒餅
夾豬里肌



蛋奶素

523 大卡

鮮蔬玉米蛋餅
荷包蛋



均衡小叮嚀

- 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。
- 豆漿與鮮奶營養價值不同，飲品可改用鮮奶替代才能更有效地補充鈣質。
- 最後記得再來點水果與堅果唷。

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



我的 外食 西式早餐篇



655 大卡

蘿蔔糕
荷包蛋
燻雞沙拉
鮮奶茶



639 大卡

鮮蔬吐司
豬里肌
保久乳



均衡小叮嚀

- 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。
- 可以選擇無糖鮮奶茶，並在餐間或晚上多攝取一些奶類這樣才能達到早晚一杯奶哦！
- 最後記得再來點水果與堅果唷。

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

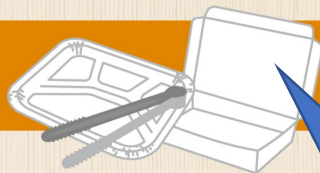
飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



我的便當盒



546 大卡



487 大卡



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



我的大碗



527 大卡



539 大卡



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



午晚餐

我的外食 小吃店篇



蛋奶素

- 乾麵
- 滷蛋、豆干
- 燙青菜、海帶

487 大卡

- 滷肉飯
- 滷豆腐、嘴邊肉
- 燙青菜、涼拌小黃瓜

501 大卡



均衡小叮嚀

- 小吃店裡少了乳品類、水果以及不調味的堅果種子類也可以在兩餐間額外補充喔
- 通常乾麵的油脂含量會比較高，想要減少油脂，可以改成湯麵不喝湯

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



我的外食 滷味篇



- 玉米筍
- A菜
- 冬粉



蛋奶素

● 鵪鶉蛋
● 豆包

489 大卡

- 小白菜
- 木耳
- 蒸煮麵



● 五香豆干
● 豬腱肉

473 大卡



均衡小叮嚀

- 為了增加食物多樣性，可以用玉米、馬鈴薯等全穀雜糧主食來替換常見的冬粉、麵條。
- 餐後記得再加上一拳頭大的水果與一茶匙的堅果，才符合均衡飲食
- 餐間或睡前肚子餓，不妨來杯牛奶充飢吧

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



來點不一樣

體位改善的獎勵：

- 體位過輕 / 體位適中 / 體位過重 / 體位肥胖

