

健康小食堂活動 紀錄

<input type="checkbox"/> 晨會	<input type="checkbox"/> 病例討論	<input type="checkbox"/> Grand Round _____
<input type="checkbox"/> 死亡併發症討論	<input type="checkbox"/> Chart Round	<input type="checkbox"/> 聯合討論會(科別: _____)
<input type="checkbox"/> 期刊研討會	<input type="checkbox"/> 科部會議	<input type="checkbox"/> 團隊醫療會議
<input type="checkbox"/> 委員會會議	<input type="checkbox"/> 院務會議	<input checked="" type="checkbox"/> 其它____年節飲食之我的餐盤 / 小食堂 紅棗白木耳湯_____

日期	109年1月20日	時間	起：15時00分 迄：16時30分	地點	中山附醫附設護理之家
主持人	黃映慈	主講人	黃映慈	紀錄人	黃映慈

內容摘要



我的飲食均衡吃

何為均衡飲食?

衛生福利部國民健康署-每日飲食指南

均衡飲食:由食物中獲取身體所需的每種營養素。而六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。

每日飲食指南

食物分類想一想

全穀雜糧類 | 南瓜 | 蔬菜類

食物分類想一想

蔬菜類 | 大番茄 | 水果類

食物分類想一想

蔬菜類 | 毛豆 | 豆魚蛋肉類

食物分類想一想

豆魚蛋肉類 | 花生 | 油脂與堅果種子類

「水果」有什麼?

蘋果、香蕉、奇異果、葡萄、芒果、鳳梨、西瓜、櫻桃、柿子、藍莓、葡萄柚、橘子、桑葚、檸檬、桃子...等。

「蔬菜」有什麼?

- 根莖菜類：紅蘿蔔、白蘿蔔、竹筍、洋蔥等。
- 葉菜類：菠菜、高麗菜、地瓜葉、青江菜等。
- 花莖類：青花菜、白花菜等。
- 果菜類：絲瓜、苦瓜、茄子等。
- 其他：菇類(香菇、金針菇、杏鮑菇等)。
- 芽菜類(綠豆芽、黃豆芽等)。

「全穀雜糧類」有什麼?

- 米飯、五穀飯、糙米、紫米、小米
- 麵條、全麥麵包、麥片
- 玉米、山藥、馬鈴薯、芋頭、南瓜
- 乾豆類(紅豆、綠豆、薏仁)

「豆魚蛋肉類」有什麼?

- 黃豆製品(豆漿、豆腐、豆花)
- 毛豆
- 魚類、海鮮類
- 蛋類(雞蛋、鴨蛋、鵝蛋)
- 家禽類(雞、鴨、鵝)
- 家畜類(豬、牛、羊)

「乳品類」有什麼?

- 牛奶、羊奶及其製品(優格、乳酪、起司)

「油脂與堅果種子類」有什麼?

- 植物油(苦茶油、橄欖油、花生油...等)
- 動物油
- 堅果種子(花生、腰果、瓜子)
- 培根
- 酪梨

我的餐盤原則

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

- 每天早晚一杯奶 (1杯240毫升)
- 每餐水果拳頭大 (小份量)
- 菜比水果多一點 (蔬菜類)
- 堅果種子一茶匙 (堅果種子類)
- 每天吃蔬菜類了 (1份=1湯匙~3茶匙)
- 豆魚蛋肉一掌心 (豆魚蛋肉類)
- 飯跟蔬菜一樣多 (全穀雜糧類)

每日飲食指南應用我的餐盤

「水果」吃多少?

每餐水果拳頭大

每日飲食指南應用我的餐盤

「蔬菜」吃多少?

菜比水果多一點
當季且1/3選深色

每日飲食指南應用我的餐盤

「全穀雜糧類」吃多少?

飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

每日飲食指南應用我的餐盤

「豆魚蛋肉類」吃多少?

豆魚蛋肉一掌心 豆>魚>蛋>肉類

每日飲食指南應用我的餐盤

「乳品類」吃多少?

每日早晚一杯奶
每日1.5-2杯 (1杯240毫升)

每日飲食指南應用我的餐盤

「油脂與堅果種子類」吃多少?

堅果種子一茶匙或每日1湯匙堅果種子
(1湯匙=杏仁果或腰果5粒=花生10粒)
(1湯匙=3茶匙)

每日飲食指南應用我的餐盤

Organic Food

Thank You