

臺北市立木柵國民中學 健體領域 專業學習社群

102 學年度第一學期

活化教學知能工作坊計畫

趙愛芳 老師

一、依據：	102 年 2 月 28 日教育局局教中字第 10140556400 號函
二、目標：	<u>認識素食者與特殊年齡期的飲食需求</u>
三、工作坊主題：	<u>怎麼吃才健康？</u>
四、主題簡介：	一、 <u>特殊年齡期的飲食需求</u> —(包括兒童、青少年及孕產婦時期) 在一般膳食營養及素食營養中，應如何吃才能達到 <u>健康飲食</u> 的目標。 二、素食者的營養問題及健康素食的原則。
五、實施方式：	1. 資訊交流及分享。 2. 健體領域時間分享 2013/09/26 上午 10：15-11：15。 3. 可適當的運用在“健康教育”— <u>食物與營養的健康</u> 的教學中。
六、參加人員：	健體領域全體教師
七、預期效益：	<u>認識素食者與特殊年齡期的飲食需求</u> 有更深、更正確的認識並有所助益。

怎麼吃才健康？

特殊年齡期的飲食需求

膳食營養

兒童每日飲食指南

食物份量	1-3歲	4-6歲	7-9歲	10-12歲
水果類	1/3-1個	0.5-1個	2個	2個
蔬菜類	2兩	3兩	3兩	3兩
油脂類	1湯匙	1.5湯匙	2湯匙	2湯匙
五穀類	1-1.5碗	1.5-2碗	3碗	4碗
豆類(蛋類)	2份	2.5份	2-3份	3份
奶類	2杯	2杯	2杯	2杯

如有飲食營養問題，請洽營養師諮詢

素食營養

兒童怎樣吃素

- 為達到營養需求，兒童應攝取蛋、牛奶及奶製品，例如：起司、優酪乳。
- 兒童需要較多的熱量，可以準備牛奶或豆漿，配起司三明治作點心，也可準備蔬菜加入豆類、堅果類，例如綠豆、松子。

如有飲食營養問題，請洽營養師諮詢

青少年膳食營養素參考攝取量

	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	鈣 (毫克)	維生素B12 (微克)	鐵 (毫克)
13-15歲					
男性	2500	65	800	2.0	15
女性	2200	60	700	2.0	15
16-19歲					
男性	2650	70	800	2.0	15
女性	2100	55	700	2.0	15

每日飲食指南

食物份量	13-19歲
水果類	2個
蔬菜類	3兩
油脂類	3湯匙
五穀類	4-5碗
豆類(蛋類)	4-5份
奶類	2杯

如有飲食營養問題，請洽營養師諮詢

青少年可以吃素嗎？

- 青少年生長發育需要較多的熱量、蛋白質、鈣、鐵，可準備三明治、飯糰、壽司、雞腿饅頭、油豆腐、豆乾、水果、牛奶、優酪乳、豆漿、茶葉蛋、蠶豆、腰果等作為點心。
- 少吃甜點、油炸、油煎、油酥等脂肪含量高的食品，例如：糕餅、炸薯條、洋芋片、汽水、果汁或含糖的飲料。

如有飲食營養問題，請洽營養師諮詢

孕婦膳食營養素參考攝取量

	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	鈣 (毫克)	葉酸 (微克)
第一期		+2		+200
第二期	+300	+6	+500	+200
第三期	+300	+12	+500	+200
哺乳期	+500	+15	+500	+200

每日飲食指南

食物份量	孕婦	產婦
水果類	2個	2個
蔬菜類	3兩	3兩
油脂類	3湯匙	3湯匙
五穀類	4碗	4-5碗
豆類(蛋類)	4-5份	4-5份
奶類	2杯	2-3杯

如有飲食營養問題，請洽營養師諮詢

孕產婦女怎樣吃素？

- 懷孕及哺乳期間因熱量、蛋白質需要量增加，每日需增加1-2碗飯及1-2份的豆類、黃豆製品及堅果類。
- 葉酸需要量增加較多，多攝取綠葉蔬菜、糙米、酵母等。
- 增加含鈣豐富的食物，如牛奶、奶製品。
- 注意鐵的補充。

如有飲食營養問題，請洽營養師諮詢

素食者的飲食需求

