

「鈣」使骨骼強健

「鈣質」是骨骼的基石，

吃得好、動的勤，可以讓現在的你長高，還可以儲存骨本，減少老年發生骨質疏鬆的危險！

多攝取鈣質含量高的食物，如：

- 豆製品：傳統豆腐、小方豆干、五香豆干等。
- 低脂乳品類：低脂奶、低脂優格、低脂優酪乳、低脂乳酪等。
- 深綠色蔬菜：芥蘭、莧菜、蕃薯葉等。
- 少喝含咖啡因飲料，如：咖啡、茶，以及碳酸飲料，如：可樂、汽水，以免妨礙鈣質的吸收或增加鈣質流失。

輕鬆戰痘真容易

我不要再當豆花臉了！

抗痘秘訣-「多豆少肉、多蔬果少油脂」

注意飲食，也能有效改善痘痘喔！

- 多吃黃豆製品，少吃肉類。
- 少吃油炸的食物，減少皮脂分泌，避免堵塞毛孔。
- 多攝取蔬果，獲得足夠的膳食纖維，幫助新陳代謝，減少便秘情形；也可攝取到維生素C，保護皮膚較不易長痘痘！

愛的關懷

1. 可用中性肥皂加溫水適度洗臉，幫助毛孔擴張，讓淤積的皮脂易於排出。
2. 若情況嚴重，務必去看醫師，不要自行亂抹藥膏。

青春期一日飲食建議量

歲數	13-15歲				16-18歲							
	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
生活活動強度	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2400	2050	2800	2350	2150	1650	2500	1900	2900	2250	3350	2550
全穀根莖類 (碗)	4	3	4.5	4	3.5	2.5	4	3	4.5	3.5	5	4
未精製 (碗)	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	2	1.5
精製 (碗)	2.5	2	3	2.5	2	1.5	2.5	2	3	2	3	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	6	6	8	6	6	4	7	5.5	9	6	12	7
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	2	2
蔬菜類 (碟)	5	4	5	4	4	3	5	3	5	4	6	5
水果類 (份)	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3.5	5	4
油脂與堅果種子類 (份)	7	6	8	6	6	5	7	5	8	6	8	7
油脂類 (茶匙)	6	5	7	5	5	4	6	4	7	5	7	6
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c.，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)

= 糙米飯1碗(200公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
= 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

全穀根莖類 (其他)

= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

油脂與堅果種子類 1份

(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油 1茶匙 (5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
= 花生仁10粒(8公克)
= 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙 (10公克)
= 腰果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類 1份

(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克)
= 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚35公克 或 蝦仁30公克
= 雞肉 30公克
= 豬肉、羊肉、牛腱 35公克
= 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類1份

(重量為購買量)

= 紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
= 椪柑1個、木瓜1/3個
= 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)



青春期營養

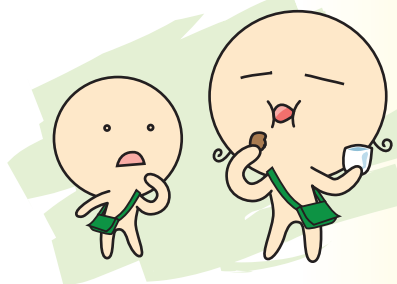
舞動青春 飲食加分



我們關心的健康事
長痘痘 長不高 體型 近視

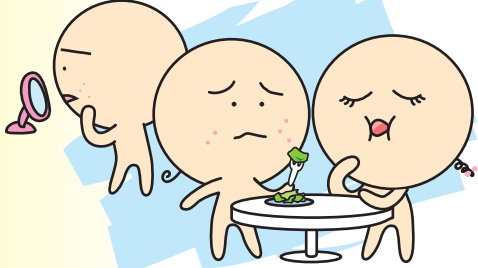
x月x日星期五 天氣：晴 心情：>_<不開心

早餐在老媽的監督下嗑完了，跟小芳約好一起減肥不吃中餐，可是下午肚子卻咕嚕咕嚕叫…真難受。好不容易撐到放學，實在受不了，吃了一整包洋芋片，晚餐不敢再吃了。補習到十點，肚子餓了，路上買包鹹酥雞。今天的減肥計畫宣告失敗！



x月x日星期六 天氣：陰 心情：T_T無奈...

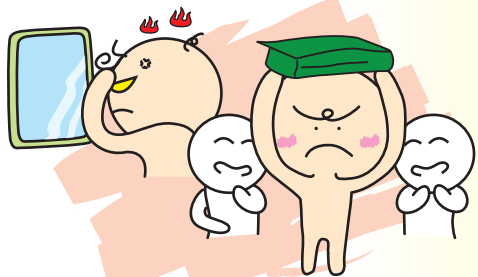
起床洗臉照鏡子時，臉上多了幾顆痘痘，只好暫時抹上乳膏、貼上透氣膠帶。中午跟小芳約在速食店討論報告，點餐時為了不讓痘痘更嚴重，放棄最愛吃的炸雞塊，點了生菜沙拉及果汁，但是痘痘情形似乎仍沒改善，哎！好煩喔！



你也有相同的困擾嗎？想要知道該怎麼做嗎？讓我來告訴你吧！

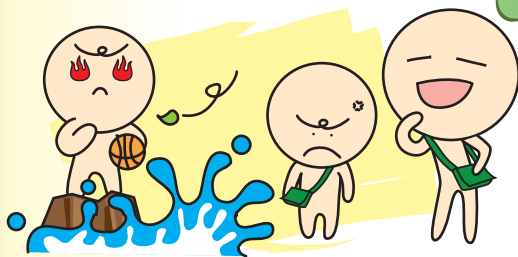
x月x日星期五 天氣：雨 心情：-_- 頭腦空空

早上起床後，頭髮一直弄不定，都雲纏到了，還被老媽硬逼喝完一杯牛奶才出門。第一節下課福利社擠得滿滿都是人，懶得排隊去買早餐了。第四節地理課，腦子裡總是想著中午吃什麼好，老師問什麼啥都沒聽到，被叫起來罰站，真是糗大了！



x月x日星期六 天氣：多雲 心情：_ / 生氣

早上遇到高個兒，居然嘲笑我，說我這輩子注定要穿矮子樂，可惡！下定決心每天中午都要去打球，我一定要長高！第三節下課先去買麵包吃了，第四節一下課就去佔籃框，整整打了50分鐘。晚上告訴媽媽說，除了每天早上以外，晚上也要喝一杯牛奶，死高個兒，走著瞧，看看是誰才要穿矮子樂！



三餐均衡有規律

正值青春發育時期，即使課業再忙碌，也要注意飲食衛生與均衡營養，不任意節食，維持健康原動力！

- 早餐是一天活力的泉源，不可省略，實在來不及，也要喝杯牛奶或帶到學校早自習時候吃！
- 早餐如果太晚吃，導致中餐吃不下、下午又容易餓，如果亂買點心與零食充飢，進而會影響晚餐的食慾。
- 放學補習來不及吃晚餐，回到家讀書讀得晚，吃了一堆宵夜，打亂生活作息也囤積熱量。
- 健康的宵夜選擇：可煮個麵，若用速食麵，油包及調味包減量、同時放些當季蔬菜；或是吃新鮮水果、喝杯牛奶都是不錯的選擇。
- 活動量大、容易肚子餓時，除了三餐之外，餐與餐之間可以選擇三明治、茶葉蛋、水煮蛋、低脂乳品（低脂牛奶、低脂優格）或是新鮮水果等營養又健康的點心！
- 健康的外食選擇：
 - ▶ 「三少二多」：多蔬果、多全穀；少油脂、少加工、少調味。
 - ▶ 買在地、吃在地、支持在地產品，新鮮又環保！

「鐵」會給你好氣色

女性由於每月經血的流失，容易有貧血問題!!

多攝取富有鐵質的食物，讓你擁有好氣色，也不容易頭暈目眩！

- 平日攝取適量的紅肉，偶爾吃些肝臟、多吃深色蔬菜（如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。
- 維生素C豐富的水果（如：芭樂、木瓜、橘子、柳丁等），可以幫助鐵質的吸收。

零食飲料要注意

隨手一包零食、一罐飲料，容易吃進了大量的鈉、油脂與糖，不僅熱量高、營養少，也會影響正餐的食慾，更是肥胖的元兇呢！

市售零食飲料所含熱量如下

食物名稱	一包 洋芋片 (65克)	一包 大薯條 (147克)	一罐 可樂 (350毫升)	一杯 珍奶 (700毫升)
熱量 (大卡)	350	450	150	410

- 口渴時，最佳選擇是白開水，其次是「低卡無糖」的飲料。
- 雖然果汁比汽水來得健康，但是既吃不到膳食纖維，熱量也不低喔！平均一瓶也有140大卡熱量，少喝為宜。
- 無聊嘴饞時，做些不同的事，如起身舒活筋骨、打球、幫忙做家事等，可轉移對食物的注意力。

