

105學年度上學期
巴陵國小行事宣導：
健康體位

主講：蕭淑文老師



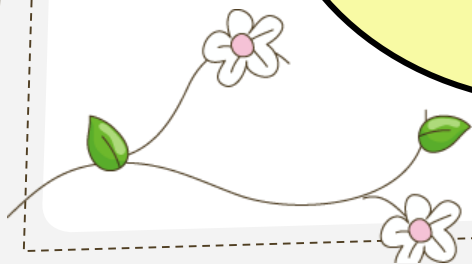
什麼是健康體位？



正常體重

良好體適能

正確的飲食及
生活習慣





我的體重標準嗎？



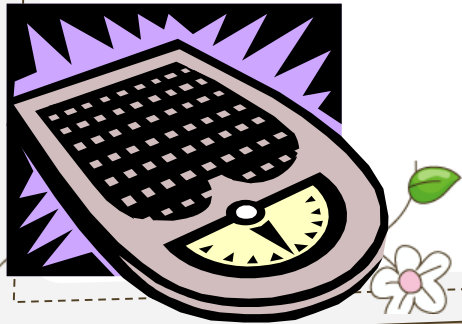
檢查體重是不是標準：

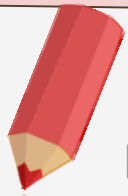
計算你的BMI (Body Mass Index)

身體質量指數

BMI = 體重除以身高再除以身高

BMI = 公斤除以公尺再除以公尺





大家一起算一算



10歲的派大星(男)，他的身高140公分，體重38公斤，請問他的體重標準嗎？

$$\text{BMI} = 38 / 1.4 / 1.4 = \underline{19.4}$$

計算你的BMI (Body Mass Index)

身體質量指數

BMI = 體重除以身高再除以身高

BMI = 公斤除以公尺再除以公尺



兒童與青少年肥胖定義



公式=

$$\text{體重(公斤)} / \text{身高}^2 (\text{公尺}^2)$$

算出你的身體質量指數後，再依據下面表格的資料，就知道你的身體質量指數是在正常範圍、過重還是肥胖。

* 資料來源：行政院衛生署

年齡	男生			女生		
	正常範圍	過重	肥胖	正常範圍	過重	肥胖
	(BMI介於)	(BMI \geq)	(BMI \geq)	(BMI介於)	(BMI \geq)	(BMI \geq)
8	15.0-19.3	19.3	22	14.6-18.8	18.8	21
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3

選我

選選看

選我

選我



紙片人

白雲

水蜜桃姐姐



身高158公分
體重40公斤

身高170公分
體重92公斤

身高158公分
體重55公斤

$$\begin{aligned} \text{BMI} &= \\ 40 \div 1.58 \div 1.58 \\ &= 16 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{BMI} &= \\ 92 \div 1.7 \div 1.7 \\ &= 31 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{BMI} &= \\ 55 \div 1.58 \div 1.58 \\ &= 22 \end{aligned}$$

健康窈窕的秘密



A：每天都照著
飲食金字塔的
份量吃，而且
一定吃**3份蔬**
菜再加**2份水**
果！

肥胖對健康的影響



糖尿病

不雅的綽號

高血壓

乳癌

痛風

肺部疾病

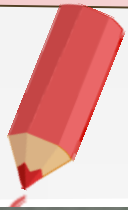
關節疾病

心血管疾病

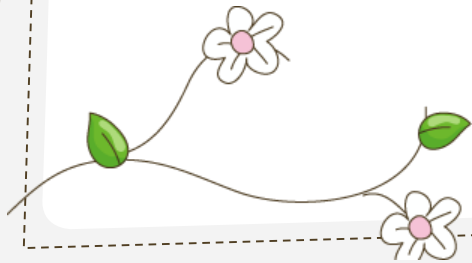


國內學童肥胖主因





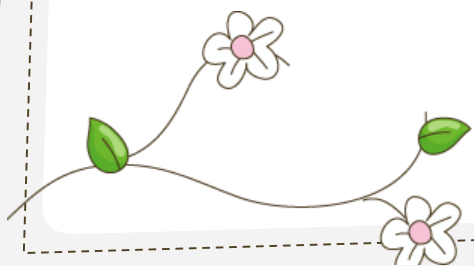
運動量不足



學童體重過輕原因



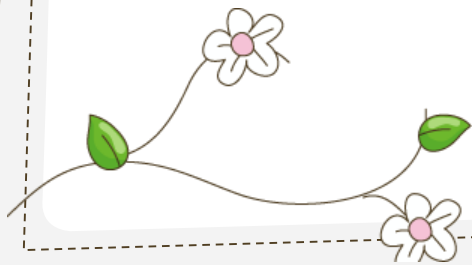
- 1、不良飲食習慣
- 2、營養吸收不良
- 3、食慾差



體重過輕對健康的影響



- 發育遲緩
- 體能較差
- 抵抗力下降
- 骨質疏鬆



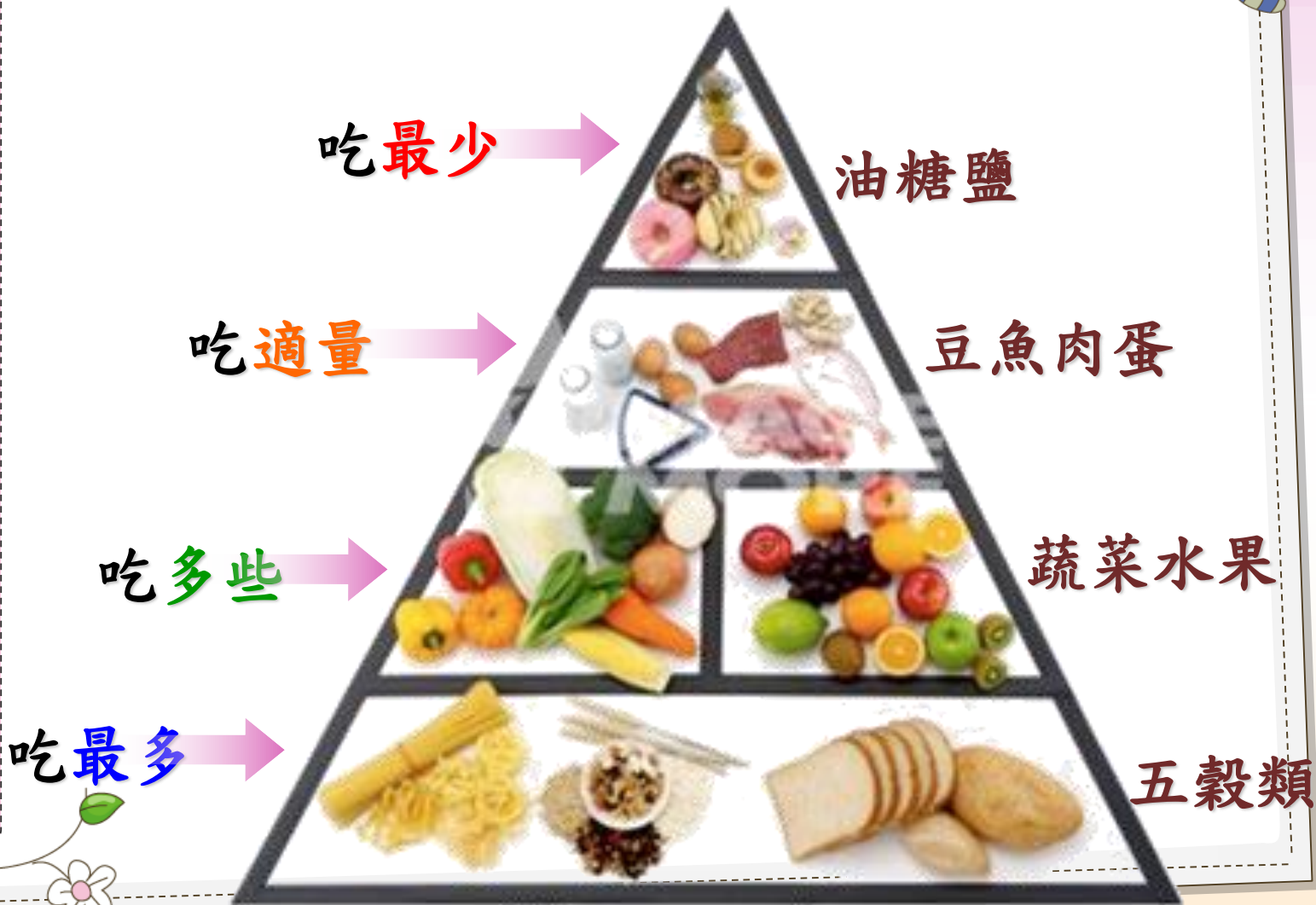
均衡飲食--六大類食物



飲食金字塔



請
你
跟
我
這
樣
做



健康餐321



黃金比例
3:2:1

3
有沒有吃最多的
五穀根莖類？

2
脆脆的
的蔬菜類，愈
吃愈好吃喔！

1
蛋豆魚肉類，
剛剛好就好！



教育部 鍾氏基金會 關心您的飲食！

無論大人或小孩，吃飯時掌握 黃金比例 3:2:1 原則，五穀根莖類：蔬菜類：蛋豆魚肉類的 體積比 看起來大約是 3:2:1，是很健康的飲食習慣呢！



蔬菜份量 這樣吃～每天3份

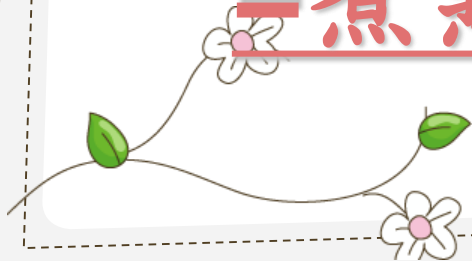


1份蔬菜的量

=生重100公克

=烹煮前(1碗)

=煮熟後(半碗)





水果份量 這樣吃 ~每天2份

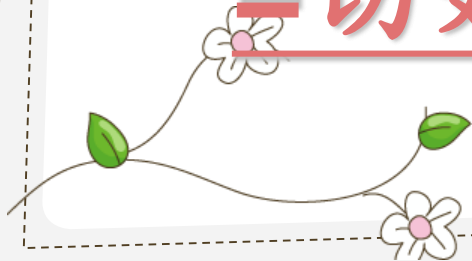


1份水果的量

=約3 - 4兩

=拳頭大小(1顆)

=切好(半碗)





天天



蔬果就對了！



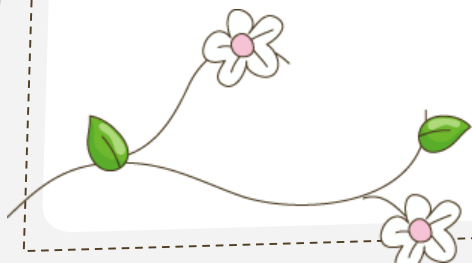
蔬菜

水果

每日份數

3 + 2 = 5 份

(熟菜1.5碗) (切好1碗)



3 蔬 2 果

● 健康密碼



『天天五蔬果』是指每天要吃3份蔬菜與2份水果，並且要選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾病及癌症的危害。

● 2份水果



● 3份蔬菜

每天3蔬2果
就OK喔!



如何養成健康體位



- 均衡飲食
- 運動
- 良好生活習慣



六大類食物



- 一、奶類
- 二、五穀根莖類
- 三、蔬菜類
- 四、水果類
- 五、豆魚肉蛋類
- 六、油脂類



二



三



三

六大類食物



四




五



六

你答對了嗎？

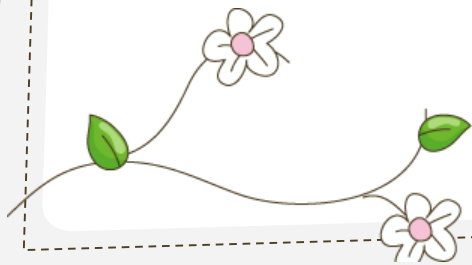


六大類介紹-全穀根莖類



五穀根莖類（吃最多）

1. 功能：提供人體**熱量的主要來源**
2. 營養素：醣類、植物性蛋白質、維生素B群
3. 食物來源：飯、麵、玉米、蕃薯、芋頭等根莖類根莖類，麵包、饅頭、吐司等...。



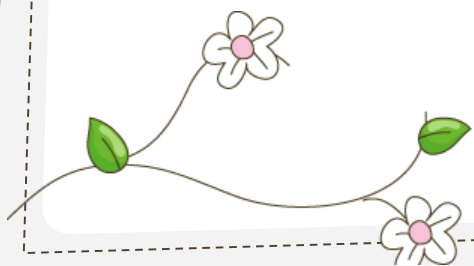


六大類介紹-水果類



• 水果類（吃多些）

1. 功能：維持身體健康，促進新陳代謝、增強抵抗力
2. 營養素：纖維、維生素、礦物質、抗氧化物質
3. 食物來源：柳丁、蘋果、芭樂、芒果、葡萄、鳳梨、柚子、木瓜、小番茄等...



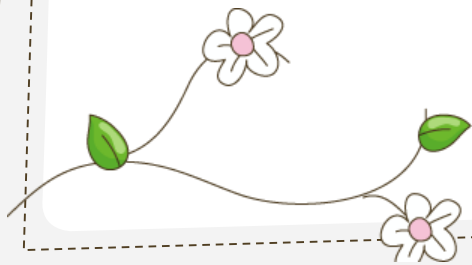


六大類介紹-蔬菜類



• 蔬菜類（吃多些）

1. 功能：預防便秘，促進代謝。
2. 營養素：纖維、維生素、礦物質、抗氧化物質。
3. 食物來源：各種綠色、黃色、白色蔬菜，如紅蘿蔔、茄子、小黃瓜、蕃茄、高麗菜、瓜類等...。



我也愛吃
唷！！



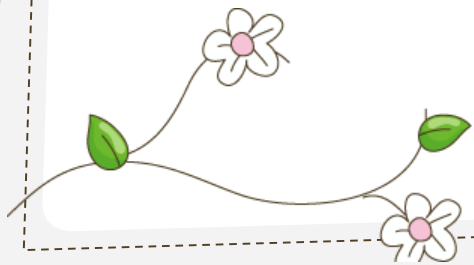
六大類介紹-豆魚肉蛋類



豆魚肉蛋類（吃適量）



1. 功能：**建構身體組織**，**增強免疫力**。
2. 營養素：優質蛋白質、維生素B群、礦物質
3. 食物來源：蛋、各類肉類，海鮮及其製品等...。



均衡飲食-六大類食物





運動甩掉脂肪

脂肪

脂肪

脂肪

脂肪

脂肪





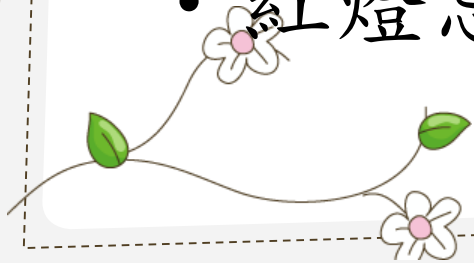
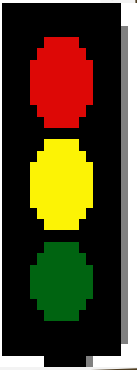
你遇到反應是什麼??

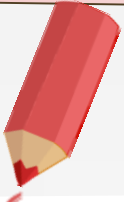


食物紅綠燈



- 大多數的人每天都會過馬路，紅燈停、綠燈行，幾乎成了反射動作。
- 而食物的種類也可以分紅、黃、綠三類。
- 紅燈忌口、黃燈淺嚐、綠燈可吃。





飲食號誌燈



綠燈可食：

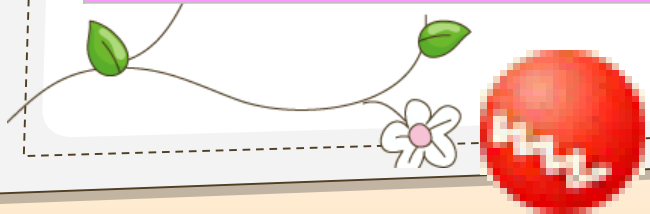
含豐富營養素，熱量較低，多是新鮮、天然、原味的食品，適合天天選用。

黃燈淺嚐：

雖含豐富營養素，但其熱量或油、糖稍高，僅適合偶爾選用。

紅燈避口：

只提供熱量，所含營養素很少，通常為高油、糖，或是調味、加工較複雜的食物，建議儘量減少攝取量及頻率。



烹調紅綠燈



紅燈避口



黃燈淺嚐



綠燈可食



烹調
方式

炸、酥



炒、爆、煎、
燴蜜汁、糖醋



蒸、涮、燙、
煮、烤、烘、
燉、滷、燒、
燜、拌



食用

謹慎食用

偶爾食用

適合天天食用

頻率



五穀根莖類



紅燈避口



奶油蛋糕
牛角麵包
甜甜圈
泡麵
薯條
洋芋片



黃燈淺嚐



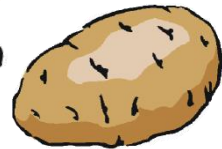
炒飯
炒麵
漢堡
披薩
蘇打餅乾



綠燈可食



白飯
饅頭
土司
法國麵包
烤馬鈴薯
水煮玉米



蔬菜類



紅燈避口



炸蔬菜



油漬筍絲罐頭



黃燈淺嚐



油炒青菜



綠燈可食



水煮、涼拌
新鮮蔬菜



水果類



紅燈避口



水果罐頭



稀釋果汁飲料

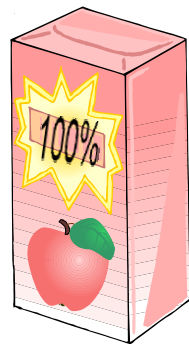
蜜餞



黃燈淺嚐



100%純果汁
(未加糖)



綠燈可食



各類新鮮水果





豆魚肉蛋類



紅燈避口



黃燈淺嚐



綠燈可食



鹹蛋、皮蛋



滷蛋
荷包蛋
茶葉蛋



臭豆腐、麵筋



甜豆花、甜豆漿



豆腐
豆乾



低糖豆漿



豆魚肉蛋類



紅燈避口



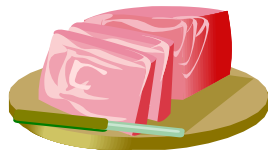
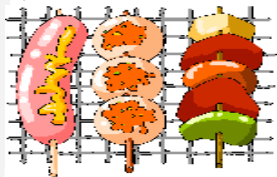
黃燈淺嚐



綠燈可食



油炸肉品、培根、
香腸



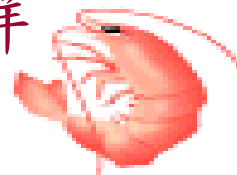
新鮮肉品



魚鬆、魷魚絲



新鮮海鮮



奶類



紅燈避口



黃燈淺嚐



綠燈可食



奶昔
冰淇淋
煉乳
乳酸飲料



全脂奶、
調味奶



脫脂奶、低脂奶
優酪乳、羊奶
低脂優格

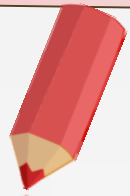


乳酪蛋糕



低脂起司片





油、糖、鹽類



紅燈避口



黃燈淺嚐



綠燈可食



烹調油、沙拉醬



花生、杏仁果、瓜子



油、糖、鹽類



紅燈避口



黃燈淺嚐



綠燈可食



甜點

高熱量點心



愛玉、仙草



飲料

甜飲料



白開水

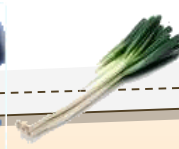


調味料/醬

蕃茄醬、辣椒醬、肉醬

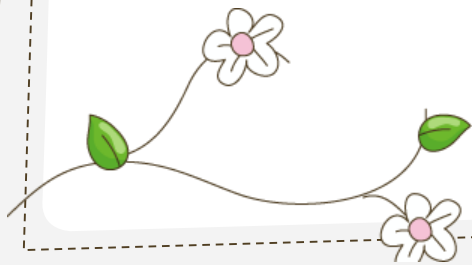


新鮮香料





這是20年後的你嗎…？





這是海綿寶寶國小的
小安和小潔，
過了20年後…



哇塞，因為天天吃炸雞排骨飯又沒運動，我們都變成鮪魚肚、大腸手、三層游泳圈，好像日本相撲選手貴乃花，稍微一動就滿頭大汗，衣服都買不到…



大象腿讓我都跑不動，醫生說因為這20年來體重太重，我的關節不能用了，下個月要開刀換人工關節，好痛喔，我不要啦……





謝謝聆聽!