

優質早餐健康選

早安大林
我要健康早餐
健康早餐伙伴店家

弘爺早餐店

萬佳鄉早餐店

美芝城早餐店

阿寶早餐店

幸福早餐店

我們的小孩吃對了嗎？

Unhealthy Choices



Healthy Choices



人如其食

食力結果論



2017/09/09

C. H. Huang

3

營養不良的型式

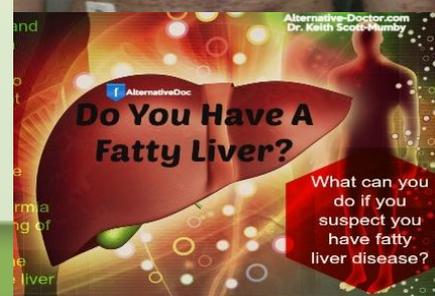
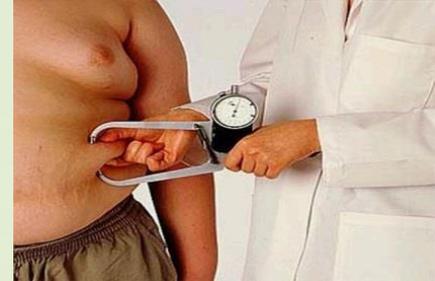
營養不良
(Malnutrition)

營養不足
(Undernutrition)

營養過剩
(Overnutrition)

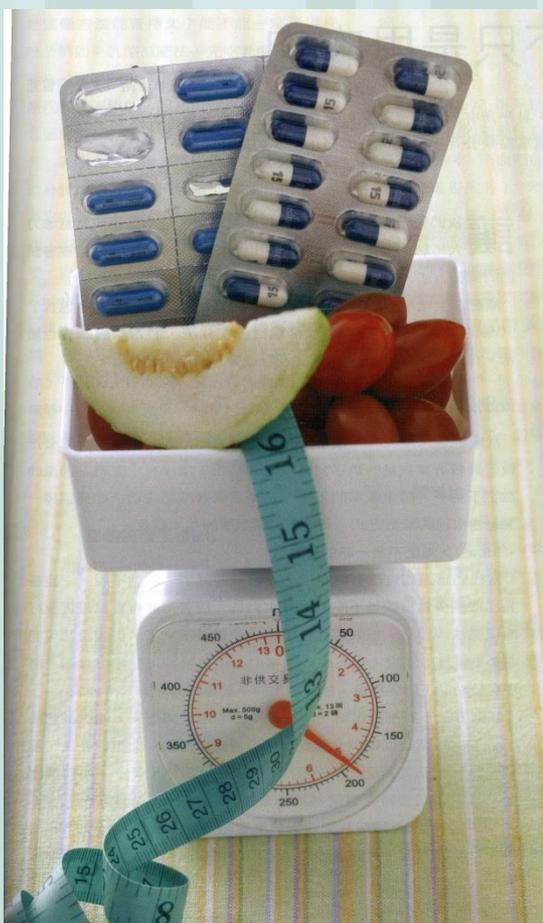
特殊營養素缺乏

攝取不均衡



食在健康

自己做主人



遺傳、生活環境

及飲食營養是影響健康的三大因素

吃錯了，症狀尚未出現，只是「時候未到」！



2017/09/09

C. H. Huang

5



食海浩瀚

• 到底該吃什麼？該怎麼吃？

— 均衡

• 天然食物都可以吃

— 適量

• 要吃對份量

— 注意時間、地點和方法



2017/09/09

C. H. Huang

6

一餐你可以吃到幾類？



2017/09/09

C. H. Huang

7



均衡飲食-六類俱全

• 每天都應該攝取

- 全穀根莖類(醣)
- 奶類(蛋白質.鈣)
- 蛋豆魚肉類(蛋白質)
- 油脂類(脂肪)
- 蔬菜類(礦物質)
- 水果類(維生素)



什麼叫做早餐？

- 早餐(**Breakfast**)

- 解除一夜禁食之意

- 吃早餐對兒童的學習與健康非常重要



早餐怎麼吃



2017/09/09

C. H. Huang

10



健康組合原則

- 天然食材

- 沒有加工肉品:香腸.火腿.熱狗.培根

- 健康烹調

- 只有烤煎炒沒有高溫炸

- 減輕調味

- 減糖低糖無糖少醬料



健康組合原則

- 均衡、清淡、高纖維
- 均衡5-6類
 - 超商: 三明治或飯糰+低脂鮮奶或豆漿+水果
 - 早餐店: 蔬菜起士蛋餅或烤雞腿漢堡+鮮奶或鮮奶茶或豆漿等



2017/09/09

C. H. Huang

12

萬佳鄉



- 主食: 蛋餅皮、玉米 
- 蛋白質: 雞蛋 
- 蔬菜: 美生菜 
- 油脂: 烹調用油 
- 水果: 葡萄乾 
- 奶類: 原味牛奶 

2017/09/09

C. H. Huang

13



弘爺-

蔬菜總匯三明治+益菌豆漿

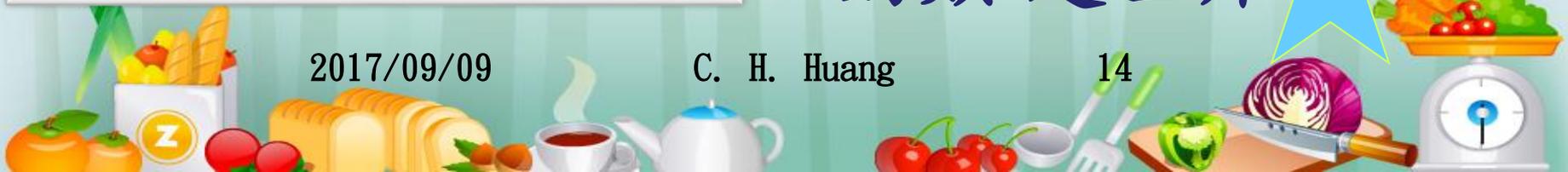


- 主食: 吐司 
- 蛋白質: 益菌豆漿 
- 蔬菜: 美生菜、番茄、
苜蓿芽 
- 油脂: 沙拉醬 
- 水果: 蔓越莓乾 
- 奶類: 起士片 

2017/09/09

C. H. Huang

14



A-bao-燻雞起士厚片



- 主食:厚片吐司.玉米 
- 蛋白質:燻雞肉 
- 蔬菜:美生菜 
- 油脂:烹調用油 
- 水果:自備水果 
- 奶類:起士片 

2017/09/09

C. H. Huang

15



美滿廚房-蔬菜起士蛋堡



- 主食:漢堡麵包★
- 蛋白質:雞蛋★
- 蔬菜:美生菜.番茄★
- 油脂:烹調用油★
- 水果:自備水果★
- 奶類:起士片★

2017/09/09

C. H. Huang

16



美芝城-里肌貝果+鮮奶茶



- 主食: 貝果 
- 蛋白質: 里肌肉 
- 蔬菜: 洋蔥. 萵苣. 苜蓿芽 
- 油脂: 烹調用油 
- 水果: 自備水果 
- 奶類: 鮮奶茶 

2017/09/09

C. H. Huang

17



7-11-

溏心蛋筍飯+鮮乳+水果



- 主食: 白飯 
- 蛋白質: 溏心蛋 
- 蔬菜: 竹筍. 紅蘿蔔. 洋蔥. 木耳 
- 油脂: 大豆油. 芥花油 
- 水果: 香蕉 
- 奶類: 鮮乳 

2017/09/09

C. H. Huang

18



居家早餐健康搭配

早安大林
我要健康早餐
健康早餐伙伴店家

弘爺早餐店

萬佳鄉早餐店

美芝城早餐店

阿寶早餐店

幸福早餐店

自製均衡六大類-主食

- 米食

- 飯、粥、粿

- 麥類麵粉製品

- 吐司、饅頭、蛋餅皮、漢堡麵包、捲餅皮、抓餅、麵條

- 根莖類主食

- 玉米粒、馬鈴薯、南瓜、地瓜、芋頭



自製均衡六大類-蛋白質

- 黃豆

- 豆漿、豆腐、豆包、豆干

- 魚

- 新鮮魚類或海鮮

- 肉

- 去皮瘦肉(雞、豬、牛等家禽、家畜)

- 雞蛋



自製均衡六大類-蔬菜



- 根菜類：
 - 蘿蔔.紅蘿蔔.牛蒡.大頭菜.竹筍...
- 莖菜類
 - 西芹.芹菜...
- 葉菜類
 - 美生菜.地瓜葉.大陸妹...
- 花菜類
 - 綠花椰.白花椰....
- 瓜果類
 - 絲瓜.小黃瓜.番茄...
- 種子莢豆類
 - 菜豆.四季豆(敏豆)...
- 芽菜類
 - 苜蓿芽.豆芽菜...
- 海菜類
 - 海苔.海帶...
- 食用蕈菇類
 - 金針菇.香菇.美白菇...
- 蕨類
 - 過貓.山蘇...



自製均衡六大類-油脂



- 烹調用油
 - 建議植物油為主
- 堅果種子類
 - 堅果類:核桃.杏仁.腰果.開心果及夏威夷豆等
 - 種子類:花生.芝麻.南瓜子.葵花子.松子
 - 其他:酪梨



2017/09/09

C. H. Huang

23

自製均衡六大類-水果



- 當季水果
- 水果乾

— 葡萄乾. 蔓越莓乾. 黑棗梅. 鳳梨乾. 杏桃乾.
香蕉乾. 草莓乾.....

— 枸杞. 黑棗. 紅棗. 龍眼乾.....



自製均衡六大類-奶類

• 奶類:

- 牛、羊奶粉

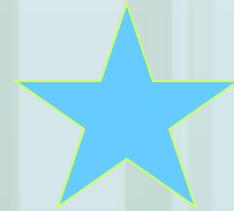
- 鮮奶:有鮮奶標章，低脂為佳

- 原味保久乳:低脂為佳

- 優酪乳:原味少糖為宜

- 優格

- 起士:低脂為佳



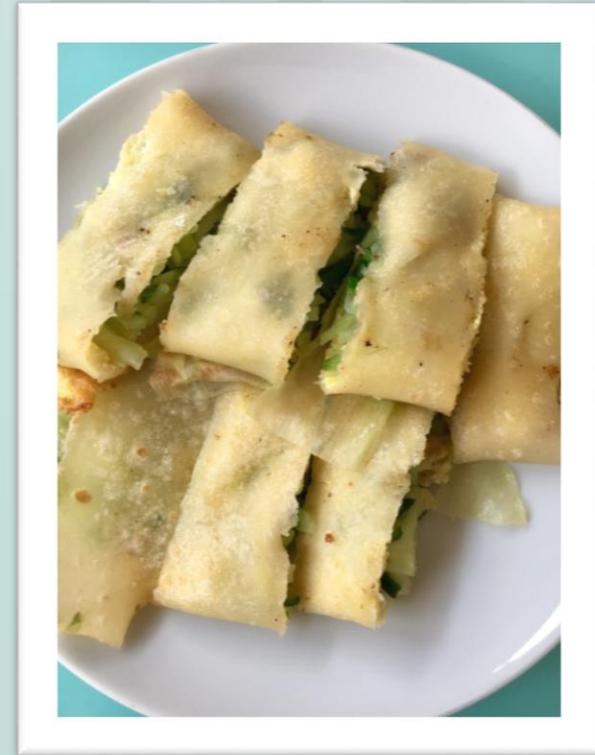
居家五星級參考組合-中式

- 紫米地瓜粥(主食) + 紅蘿蔔炒蛋(蔬菜.蛋白質.油脂) + 清燙青花椰菜(蔬菜.油脂) + 水果
- 綜合菇蔬菜豆皮湯麵淋少許橄欖油(蔬菜.蛋白質.油脂.主食) + 水果
- 點心吃優格、喝牛奶或優酪乳完美六星組合



早餐沒胃口：有吃有均衡就好

- 共食或減量供應
- 健康飲品組合
 - 燕麥奶+茶葉蛋
 - 水果牛奶/優酪乳
- 體積小營養多
 - 蔬菜起士蛋餅



愛~~

是在別人的需要上
看見自己的責任

Mother Teresa said: "Love is in the needs of others to see their own responsibility."



2017/09/09

C. H. Huang

28

