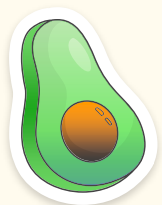
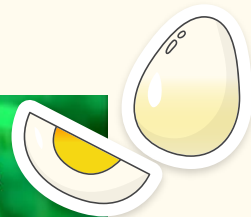


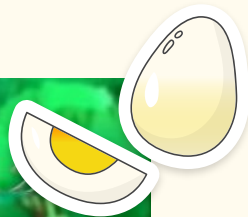
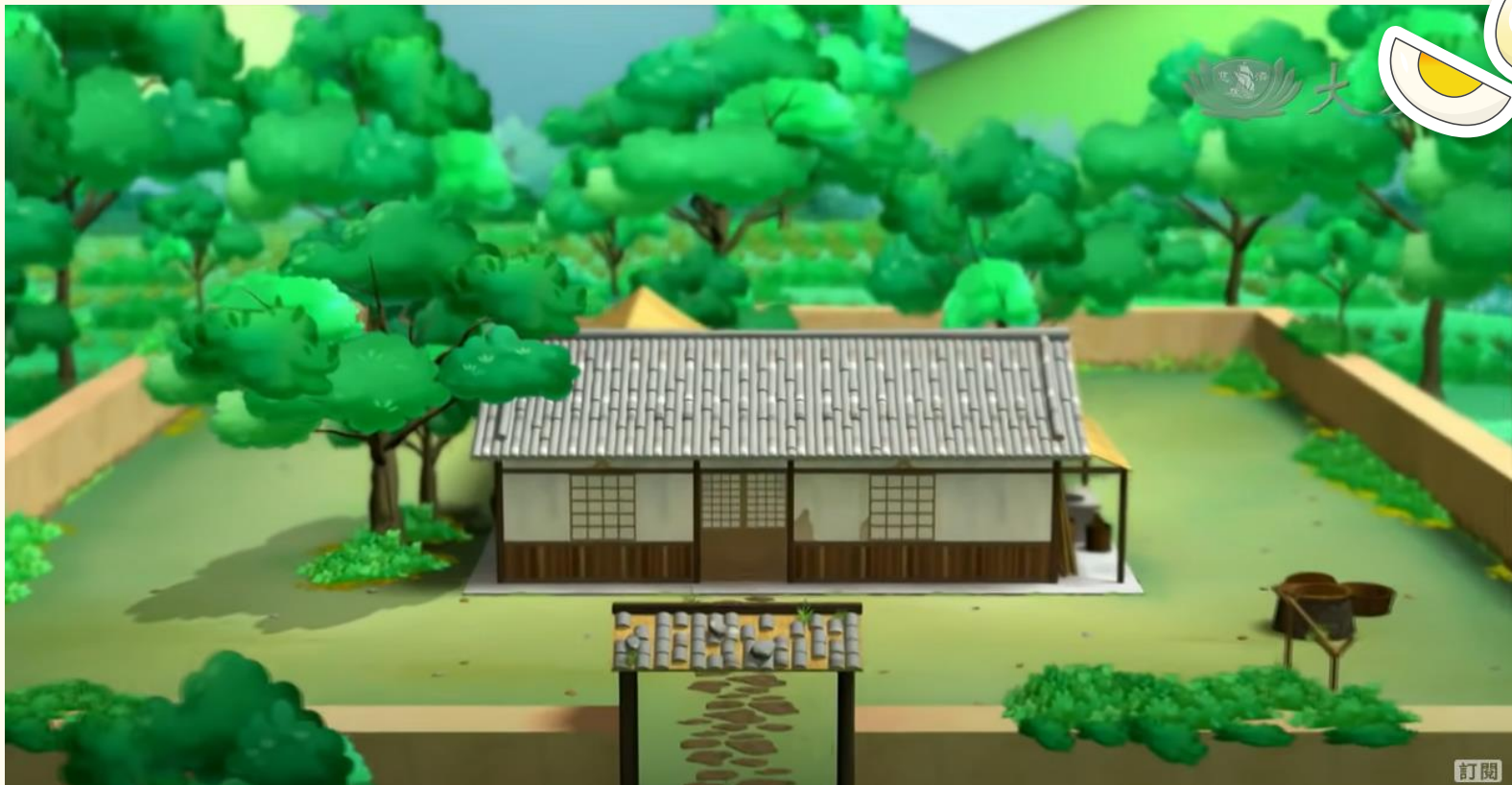


# 健康紅綠燈 早餐好好吃

---

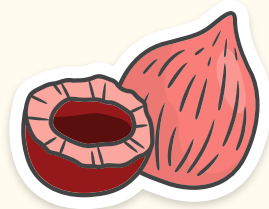




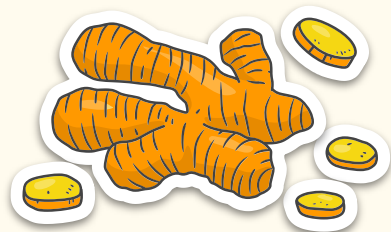
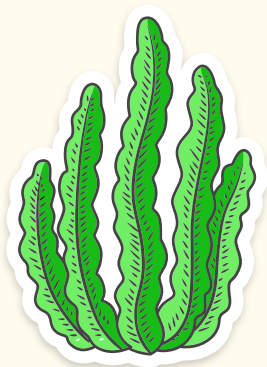


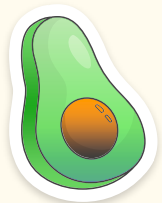
訂閱

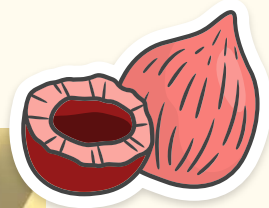
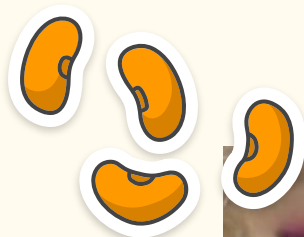




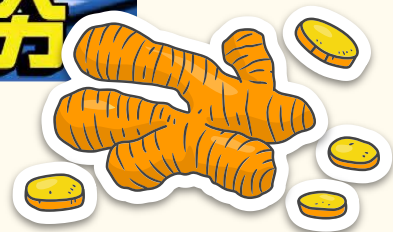
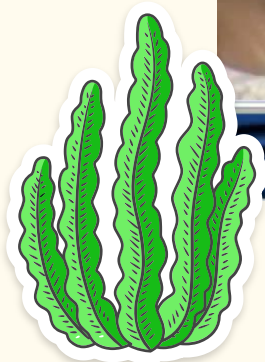
胖胖怎麼了？

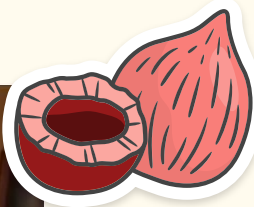
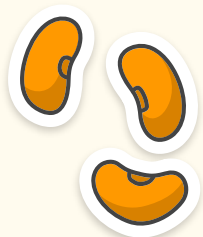






# 大尺寸時尚學 渡邊直美品牌秀





SUBSCRIBE

模特兒過瘦禁播

CBC 東森新聞 HD

攝自 YouTube 網站

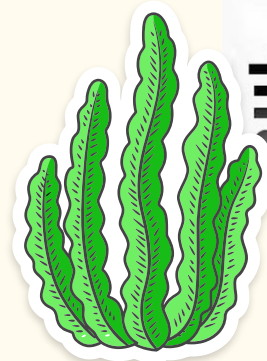


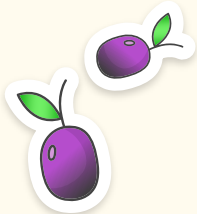
午安重點先知通

跨四週自殺式左轉

訂閱

模特兒太瘦太憔悴! 英禁播Gucci"不健康"廣告





健康想一想

## 健康想一想(1)：想要「好」身材

曉莉的姐姐喜歡看偶像劇，她很羨慕女主角窈窕的身材，常常喊著要減肥，也會告訴曉莉胖不好看，要她跟著一起減。但是曉莉覺得自己的身材還好…

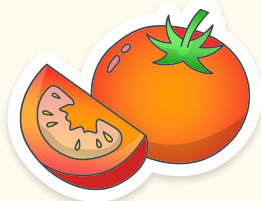
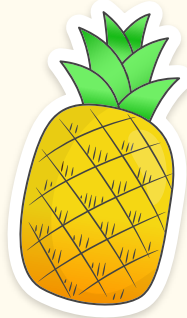


與自己的身體對話

### 與自己身體的對話

1. 你覺得什麼樣的身材才是「好」身材？

2. 你對自己的身材體型看法如何？感到滿意嗎？



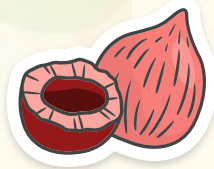




## 健康小學堂(1)

### 1-1 「瘦」不了的美麗！-健康體型觀

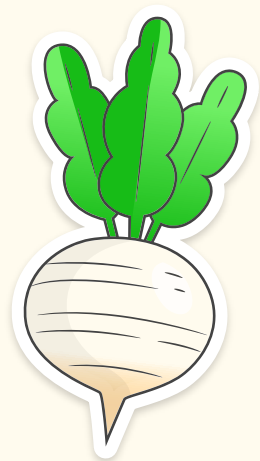
媒體告訴大家俊男美女的體型通常是男生強壯、女生纖細才是好的、美麗的，但是想一想這些標準是真的嗎？如果過度減肥可能會造成身體健康的傷害，還有不滿意、不喜歡自己的自卑心理。每個人符合健康的體型及體重並不相同，要學習接受自己的體型，要喜歡自己，不要因為別人的眼光而自卑或受影響。



# 正確量測體位

有各種測量體位的方式，在今天課堂中  
會介紹兩種比較常見且容易的方法

- 一、BMI
- 二、腰圍





# 身體質量指數

## BMI





## 兒童及青少年版BMI計算機



請選擇性別

 男

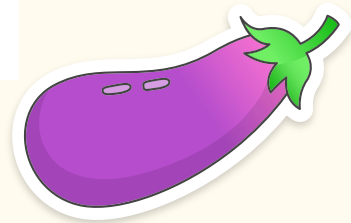
 女

下一步 清除

小朋友，快來判斷自己是否屬於  
**健康體重**

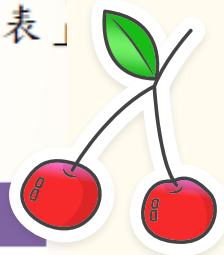
- 世界衛生組織(WHO)建議以比較簡單經濟，便於推廣的方法：身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定肥胖程度，BMI指數越高罹患肥胖相關疾病的機率也就越高。
- 依據衛生福利部102年公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」為基準計算。
- 您的性別：
- 您的年齡：
- 您的身高：
- 您的體重：

重回第一步

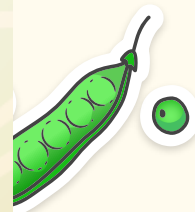




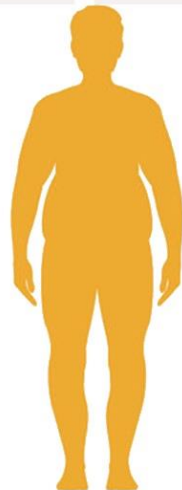
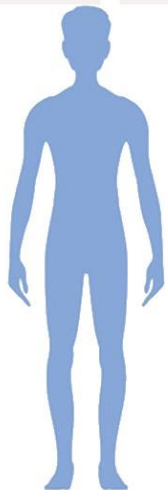
：算完之後還需要根據衛生福利部所訂出「青少年健康體位表」來查詢自己的體位狀況：



年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1



# 看看你屬於“哪種體型”？

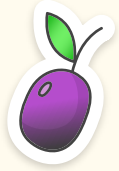


過輕

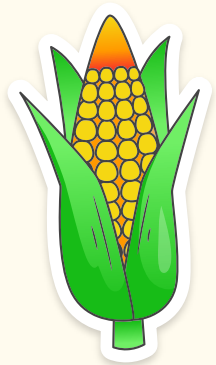
適中

過重

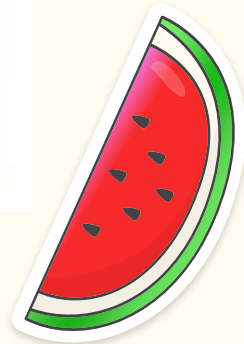
超重



# 宰相肚裡能撐船

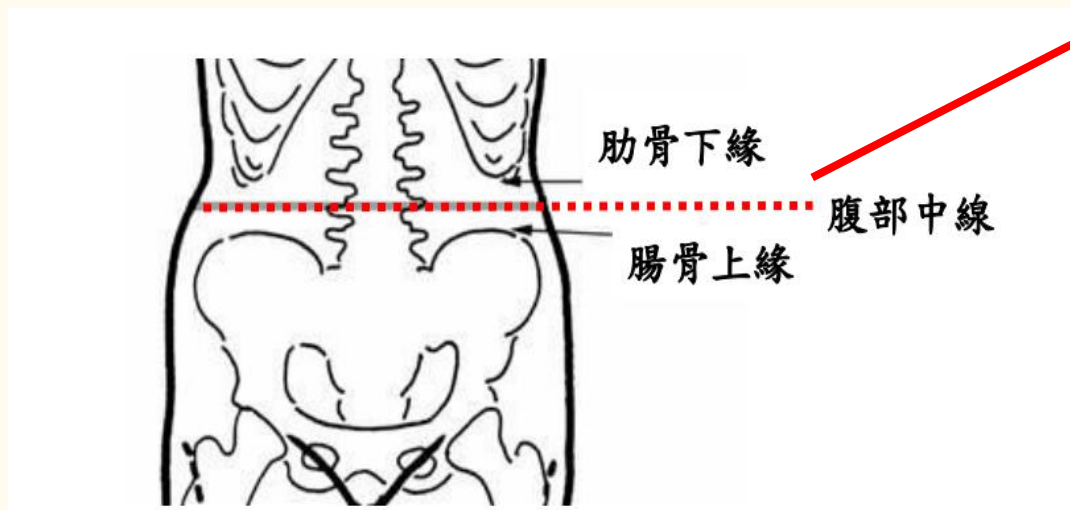


好命?!

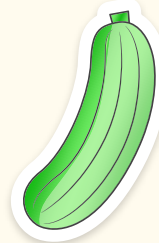
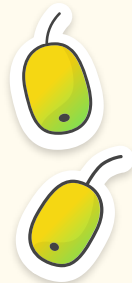


## 腰圍測量方法：

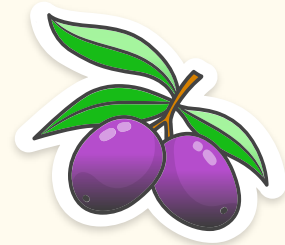
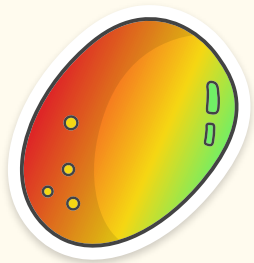
1. 輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 以皮尺繞過腰部，腸骨上緣至肋骨下緣之中間點(如圖)，緊貼而不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍。



大約在  
肚臍位置







## 兒童腰圍標準

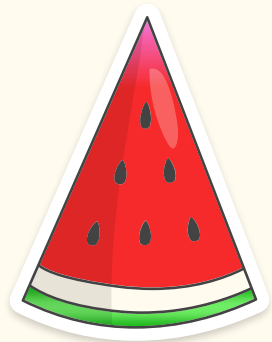
台灣兒童：

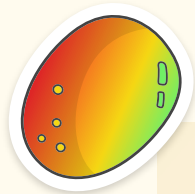
男童：腰圍  $> 85$ 公分

女童：腰圍  $> 75$ 公分

男性青少年依年齡分布腰圍介於84-89公分

女性青少年依年齡分布腰圍介於75-78公分





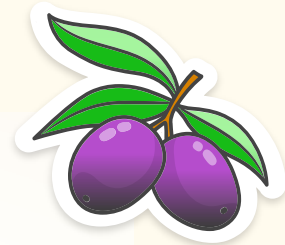
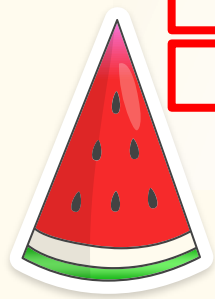
### 1-3 過胖過瘦都不好—體位對健康的影響

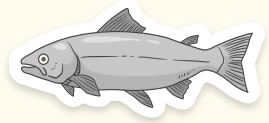
- 體重過輕

若飲食不均衡造成的體重過輕，可能會有無精打采、生長遲緩、呼吸消化道疾病、免疫功能低下等症狀，也可能影響智能發展與學習表現。

- 體重過重或肥胖

小時候胖，長大後還是胖的比例很高，也會提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的罹患率，也容易受到同伴嘲笑與排擠，造成缺乏自信，甚至導致憂鬱等心理問題產生。





# 如何讓體位更健康—均衡飲食與規律運動



## 飲食可以獲得熱量 運動會消耗熱量

吃進的熱量 > 消耗的熱量



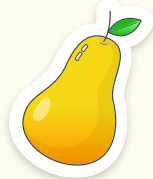
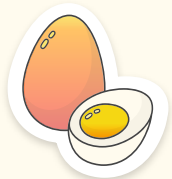
吃進的熱量 < 消耗的熱量

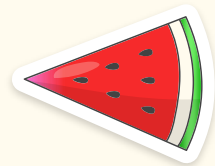


吃進的熱量 = 消耗的熱量



健康飲食 從小培養 董氏基金會

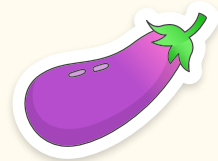


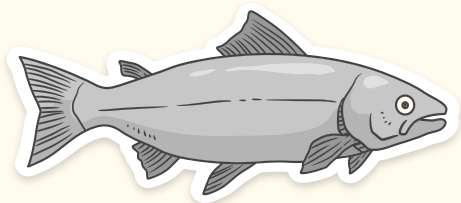


哪些因素會影響你的身高和體重呢？

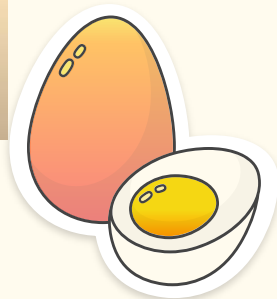
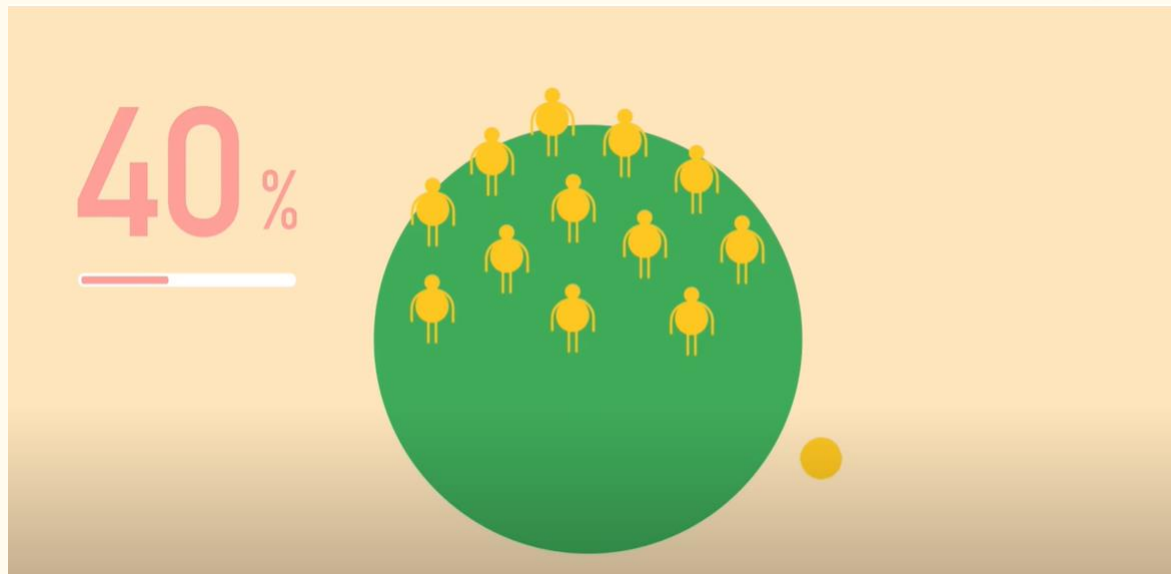
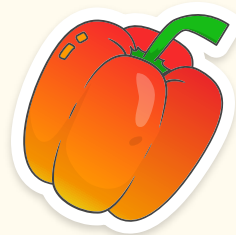
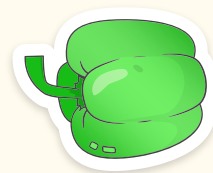
你平時的飲食習慣是怎樣的呢？

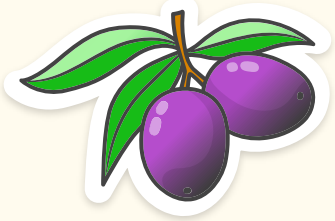
你每天早中晚餐吃了些什麼？你有注意過嗎？



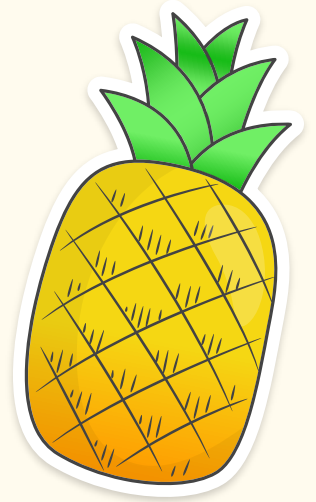


# 健康飲食五步驟





試著仔細記錄  
你的一週早餐吧！

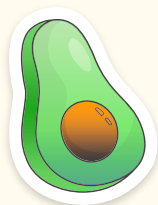




# 健康紅綠燈

## 早餐好好吃

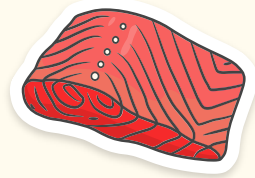
---





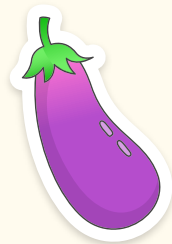
你的早餐都吃什麼呢？





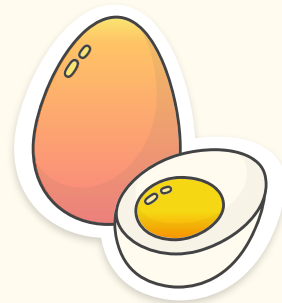
我們利用一週的時間記錄自己的早餐。

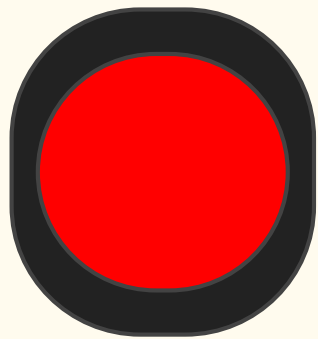
現在請和組員分享自己吃了什麼早餐吧！



# 紅綠燈食物

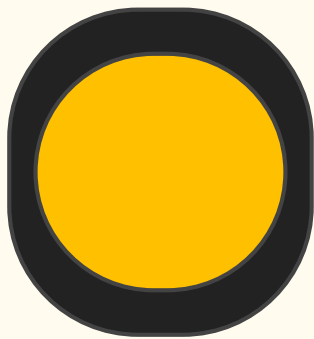
---





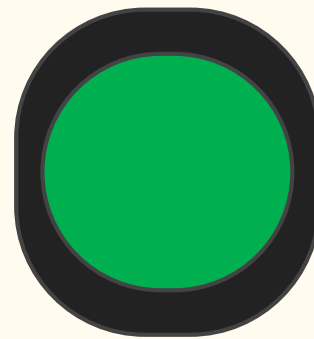
**避免吃**

一週不超過1次



**偶爾吃**

一週不超過2-3次

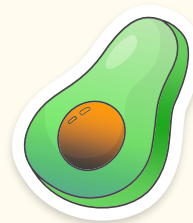


**常變換吃**

每天變換著吃

那...

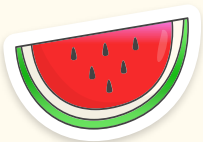
你這一週紀錄裡哪一個燈號最多啊？





請各組討論一下，將每位組員紀錄的早餐內容，各屬於哪一種燈號，用不同顏色在紀錄表上圈起來，不確定的可以先不要圈。





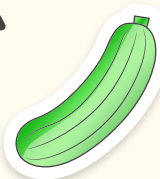
# 紅燈



主要提供熱量，含較高的糖、  
油脂、鹽。

經過精緻加工或調味，較少  
其他營養素。

油膩不好消化，容易有肥  
胖、高血壓、糖尿病、心  
臟問題

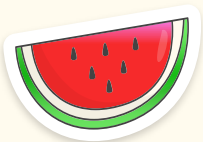


# ● 紅燈



奶類	五穀根莖類	蔬菜類	水果類	豆魚蛋肉類	油脂類	其他
煉乳 奶昔 冰淇淋 鮮奶油	泡麵 可頌 油條 甜甜圈 鮮奶油蛋糕	炸蔬菜 醃製蔬菜	水果罐頭 蜜餞 稀釋果汁	培根、火腿、 香腸、熱狗、 炸雞、鹽酥雞 麵筋罐頭、 臭豆腐	沙拉醬 奶油 花生醬 乳瑪琳	洋芋片 糖果 巧克力 含糖飲料





# 黃燈

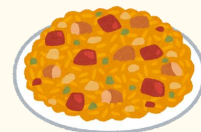
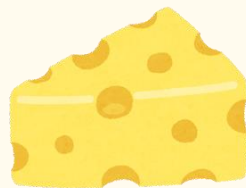


此類食物雖含有人體需要的營養素，但糖、鹽或油脂含量過高，需限量。

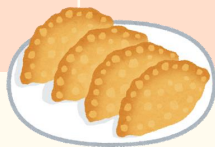
油煎食物油脂多，調味乳含糖量高，營養價值都比不上新鮮、天然的食物。



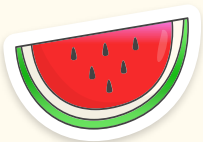
# 黃燈



奶類	五穀根莖類	蔬菜類	水果類	豆魚蛋肉類	油脂類	其他
乳酪 全脂奶 調味乳 優酪乳	蛋餅 炒飯 滷肉飯 薯條/薯餅 果醬吐司	大油炒蔬菜	100 % 純 果汁（未 加糖）、 水果沙拉	皮蛋 炒蛋 鹹蛋 荷包蛋 漢堡肉 內臟類 炸豆皮豆輪	花生 杏仁 腰果 核桃 開心果 葵花子	餛飩 水餃 漢堡 披薩 海綿蛋糕 玉米濃湯







# 綠燈



此類食物為新鮮、天然原味，  
含多種營養素，可促進健康。  
→ 原型食物

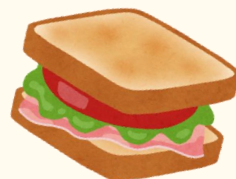
五穀雜糧、蛋白質，搭配  
蔬菜和水果便是優質早餐。

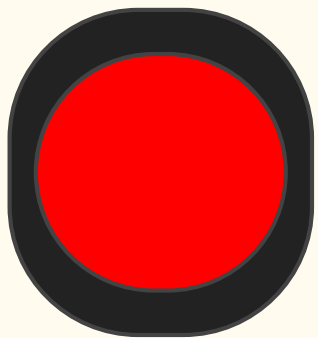


# ● 綠燈



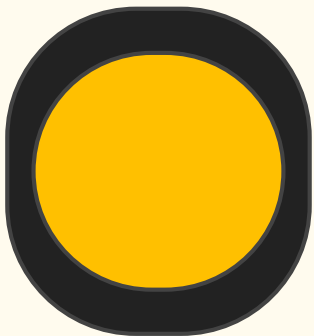
奶類	五穀根莖類	蔬菜類	水果類	豆魚蛋肉類	油脂類	其他
低脂奶 脫脂奶	米飯 饅頭 吐司 湯麵 蘿蔔糕 烤番薯 水煮玉米	各種水煮、 涼拌、少 油炒蔬菜	各種新鮮 水果	豆腐 豆漿 白煮蛋 新鮮魚、蝦 瘦肉、牛/羊 肉、去皮/去 油雞鴨肉	橄欖油 魚油	開水 無糖飲料





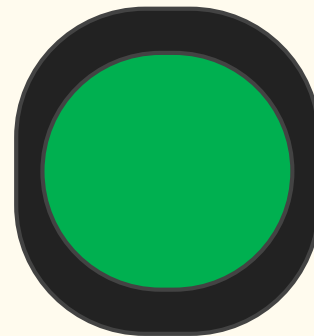
**避免吃**

一週不超過1次



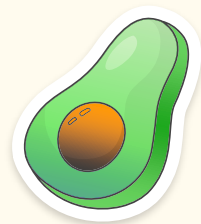
**偶爾吃**

一週不超過2-3次



**常變換吃**

每天變換著吃



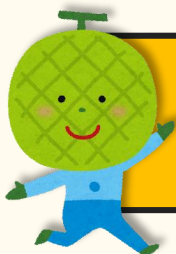


# 健康紅綠燈大挑戰

分組答題，答對可以得分！  
答錯別組可以搶答。  
黑色1分題，紅色2分題  
每組有1次命運使用權。



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18

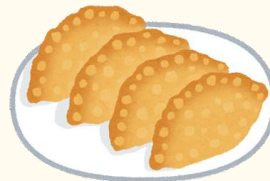


命運福不福





請將下面屬於**紅燈**的食物圈出來





請說明每種燈號的食物，建議的食用頻率。



請說明為什麼**紅燈**食物不建議常吃？





請舉例三種黃燈食物。



以下哪一種搭配，是一份比較健康營養的早餐呢？

A. 低脂牛奶 + 原味蛋餅 + 香蕉

B. 豬肉漢堡 + 巧克力牛奶 + 橘子

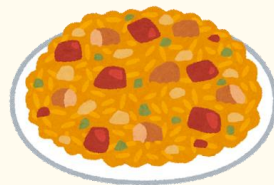
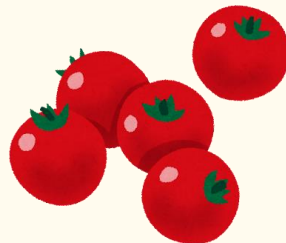
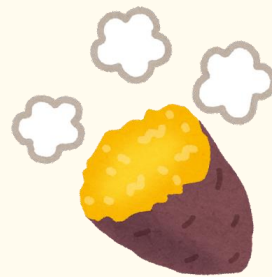
C. 培根蛋吐司 + 奶茶 + 小番茄



請說明黃燈食物和紅燈食物  
有什麼區別？



請將下面屬於**綠燈**的食物圈出來





這是班上一位同學的早餐：

**白吐司 + 白開水。**

請問你覺得可以再加上什麼早餐  
內容，讓這份早餐更健康？



今天是你生日，你跟家人一起去吃火鍋，請問下面的選項怎麼搭配會吃得更均衡健康呢？

湯底	配菜	醬料	飲料	甜點
蔬菜湯底 麻辣湯底 泡菜湯底 沙茶湯底	蔬菜拼盤 火鍋料拼盤	不沾醬料 沙茶醬 胡麻醬	無糖茶 可樂 養樂多	各式水果 冰淇淋 布丁



請舉例三種綠燈食物。



今天天氣晴朗，你們要到學校參加野餐活動，你會帶哪一個野餐籃出門？

草莓、葡萄、  
蔬菜沙拉配油醋醬、  
雞胸肉三明治、  
法國麵包、  
現榨柳橙汁、  
原味蘇打餅



草莓蛋糕  
蔬菜沙拉配千島醬、  
火腿三明治、  
可頌麵包、  
珍珠奶茶、  
洋芋片







請說明怎樣的**食物屬於綠燈**  
食物？



老師今天懶得煮飯，想點foodpanda，  
請幫她選擇比較健康的晚餐。

A. 肯德基青花椒香麻味啦雞腿堡XL套餐

B. 雞肉白醬焗烤飯 + 玉米濃湯

C. 黑胡椒嫩煎雞胸肉糙米餐盒



老師放鬆看電影，想點配餐爆米花+可樂，  
你覺得哪個食用頻率是可以接受的？

A. 絕對不能吃

B. 一週偶爾吃一次是可以的

C. 工作這麼辛苦，想吃就吃吧



老師今天的早餐是

荷包蛋吐司 + 半顆橘子 + 黑咖啡

你覺得把咖啡換成哪一項更好？

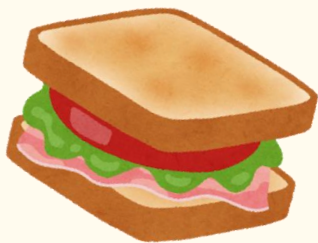
A. 低脂牛奶

B. 咖啡牛奶

C. 全糖豆漿



請用下面的食物，幫我搭配出一份比較健康的早餐？



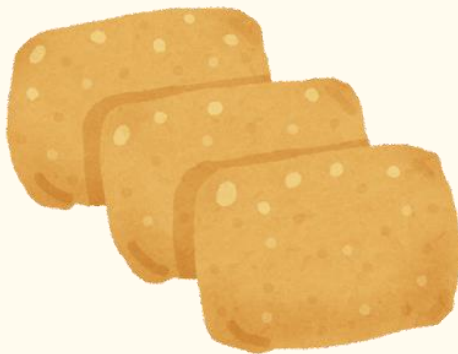


今天顏茁老師晚餐吃爭鮮壽司，  
你覺得選哪一盤壽司比較健康呢？

玉子燒



豆皮



鮮蝦





大隊接力比賽後，老師想請大家喝飲料，下面哪一種飲料是比較好的選擇？

- A. 奶茶三兄弟，半糖，去冰 (珍珠、仙草凍、布丁)
- B. 百香雙響炮，半糖，去冰 (珍珠、椰果、百香果醬)
- C. 四季珍椰青，半糖，去冰 (珍珠、椰果、四季春茶)



早餐吃太多紅燈食物，  
導致體重過重，請整組  
原地跑步30秒，可以換  
一題





怎麼這麼好，別組說他們要幫你們回答！你可以指定一組喔！答對的話兩組各加一分



因為每天早餐都吃得很健康，所以可以向在場大人求救！



請向在場任何一個人說：  
「請幫幫我，愛你！」  
並讓他回答這一題。



因為愛吃炸薯條當早餐，  
所以請整組原地開合跳  
20下，再讓你換一題



老師發現全班同學最近  
運動量太少，所以全班  
陪你一起開合跳10下，  
但你還是要回答




因為每天規律運動，所以可以要別組回答，然後無條件得兩分。



每天早上都自己準備均衡的早餐，所以可以換一題回答。



# 早餐店這些不能吃！？紅綠燈食物大公開



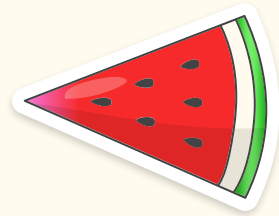




現在請各組再次檢查一下，你們剛剛的早餐紀錄，有錯誤的請討論修正，並在學習單上將各燈號數量塗在格子裡。

接著請看看組內誰的早餐好像不夠均衡，大家一起幫他想想可以怎麼吃得健康呢？並用**原子筆**修正喔！



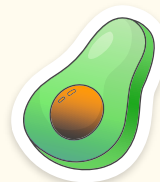


# 來開營養早餐店！



Please keep this slide for attribution

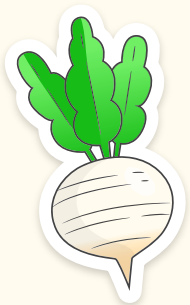
CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#),  
including icons by [Flaticon](#) and infographics & images by [Freepik](#)

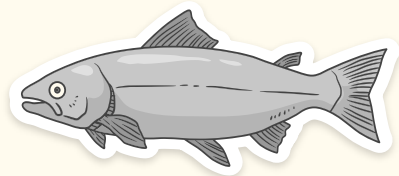




你都在哪吃早餐？

你的早餐怎麼準備？  
從哪來？

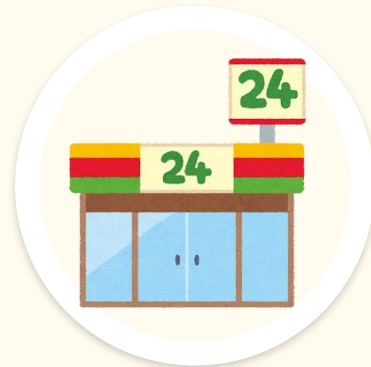




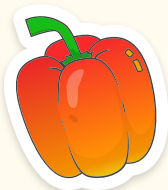
自己煮

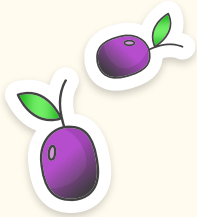


早餐店買

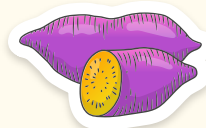
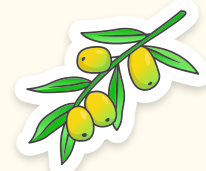
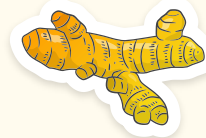
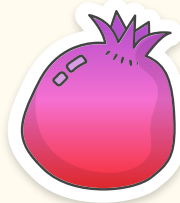
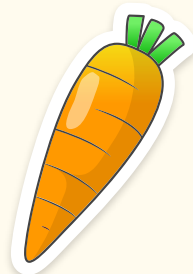
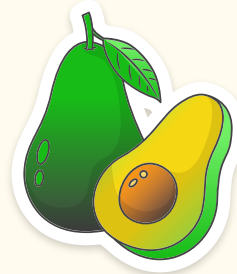
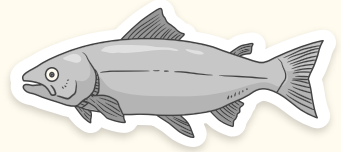
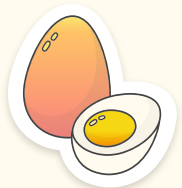


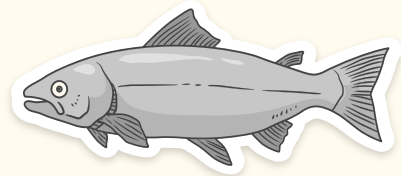
便利商店買





在不同條件下，  
要怎麼選擇早餐，  
才會最健康均衡？

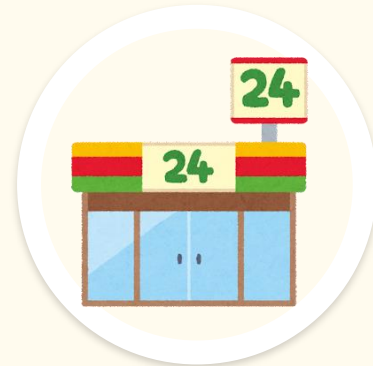




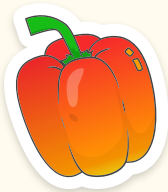
自己煮  
可以……



早餐店買  
可以……



便利商店買  
可以……



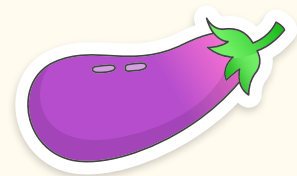


# 分組討論

依照紅綠燈食物的概念

設計一份健康均衡的早餐菜單





回家試試看！

把你們討論好的菜單，邀家人一起  
執行看看！可以請家人回饋意見喔！

