

好處

1) 為我們的身體提供營養以能夠正常運作

2) 預防感染和疾病

3) 保持身心健康

油、鹽、糖

吃最少

# 食物金字塔



重溫課堂上的簡報



每日應該喝多少水?

吃最多 穀物

9-13歲 8杯水  
14-18歲 11杯水

# SUPER

## 食物標籤

**能量**

- 支持人體的活動。
- 若攝入的能量多於所消耗的能量，體重增加。
- 能量需要量因人而異。

**蛋白質**

- 對成長發育及肌肉、骨骼和牙齒的生長與修補是必需的。
- 每天目標攝入量：60克

按2000千卡的膳食計算

**碳水化合物**

- 能量的主要來源。
- 每天目標攝入量：300克

按2000千卡的膳食計算

**糖**

- 為腦部和肌肉即時提供能量。
- 攝入過量：超重/肥胖症及蛀牙的風險增加。
- 每天攝入上限：50克

按2000千卡的膳食計算

**營養資料**

	每100克
能量	59千卡 (250千焦)
蛋白質	1.5克
總脂肪	0.8克
- 飽和脂肪	0.2克
- 反式脂肪	0克
膽固醇	0毫克
碳水化合物	11.3克
- 糖	4.7克
鈉	150毫克

**鈉(或鹽)**

- 維持正常神經傳送及肌肉收縮
- 攝入過量：高血壓和胃癌的風險增加。
- 每天攝入上限：2000毫克

與能量無關

**總脂肪**

- 儲備能量和維持正常身體功能。
- 攝入過量：超重/肥胖症的風險增加。
- 每天攝入上限：60克

按2000千卡的膳食計算

**飽和脂肪**

- 會提升血液中的「壞」膽固醇，增加患心臟病風險。
- 每天攝入上限：20克

按2000千卡的膳食計算

**反式脂肪**

- 會提升血液中的「壞」膽固醇和降低「好」膽固醇，增加患心臟病風險。
- 每天攝入上限：2.2克

按2000千卡的膳食計算