



一起來 蔬營

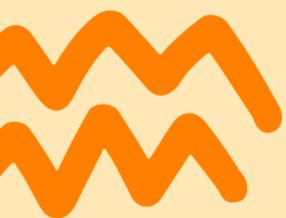
語霈姊姊 昀靚姊姊
113/1/30



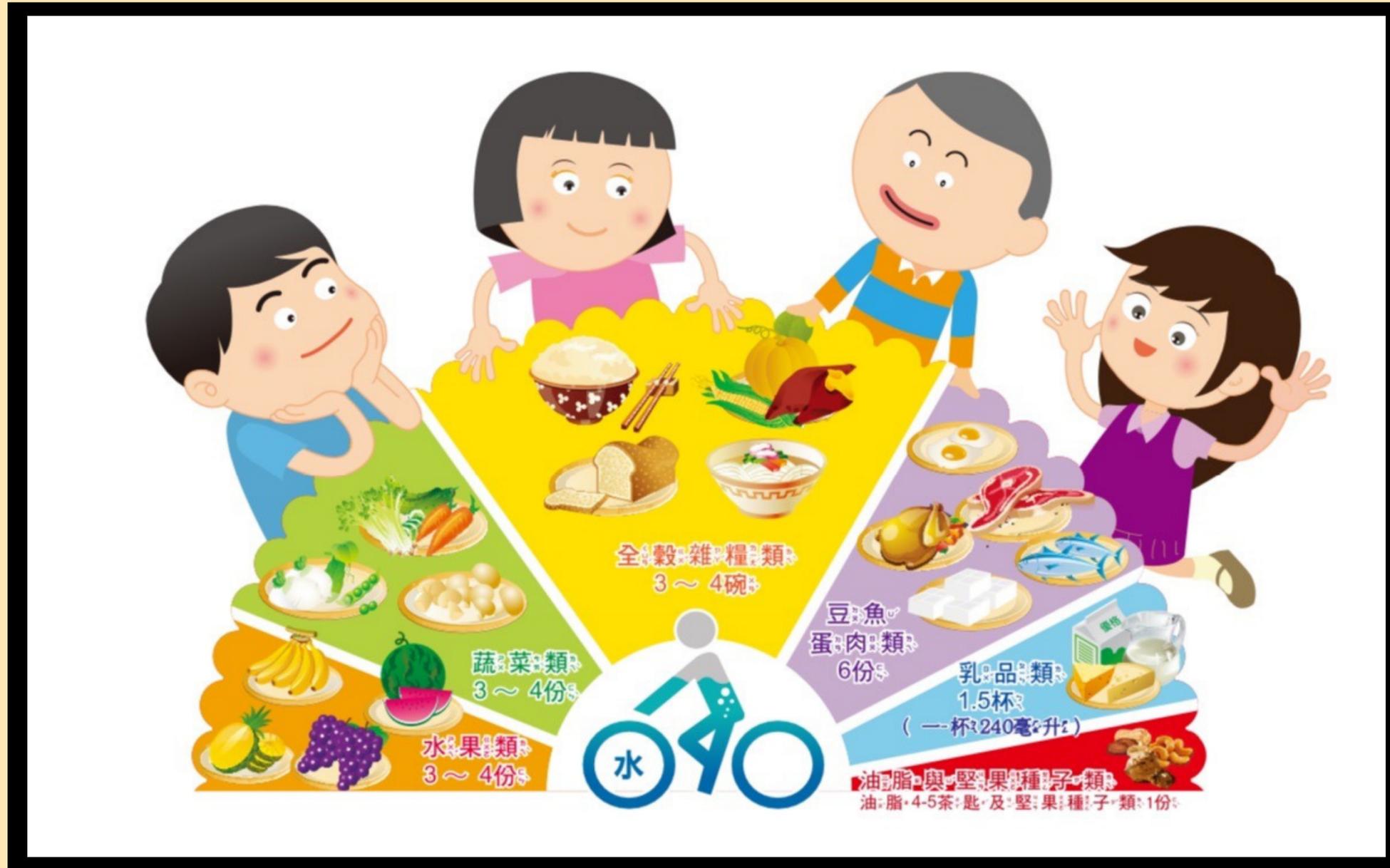


飲食知多少？

How many vegetables do you know?



六大類食物有哪些？



水果類

蔬菜類

全穀雜糧類

豆魚蛋肉類

乳品類

油脂與堅果種子類

水果類

維持良好的視力

增加免疫力

幫助消排便順暢

幫助消化



蔬菜類

平衡過油過鹹的食物

幫助排便順暢

加快傷口癒合



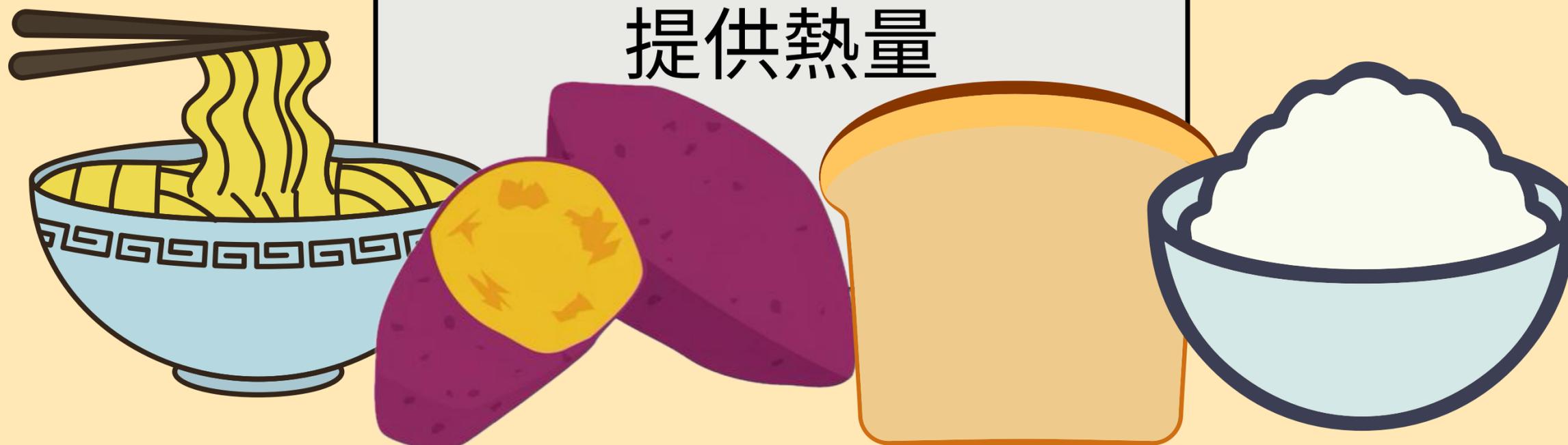
全穀雜糧類

新陳代謝

幫助排便

維持皮膚和肌肉健康

提供熱量



豆魚蛋肉類

提供蛋白質

增加肌肉

加快傷口癒合



乳品類

維持牙齒的健康

維持骨骼健康

提供能量

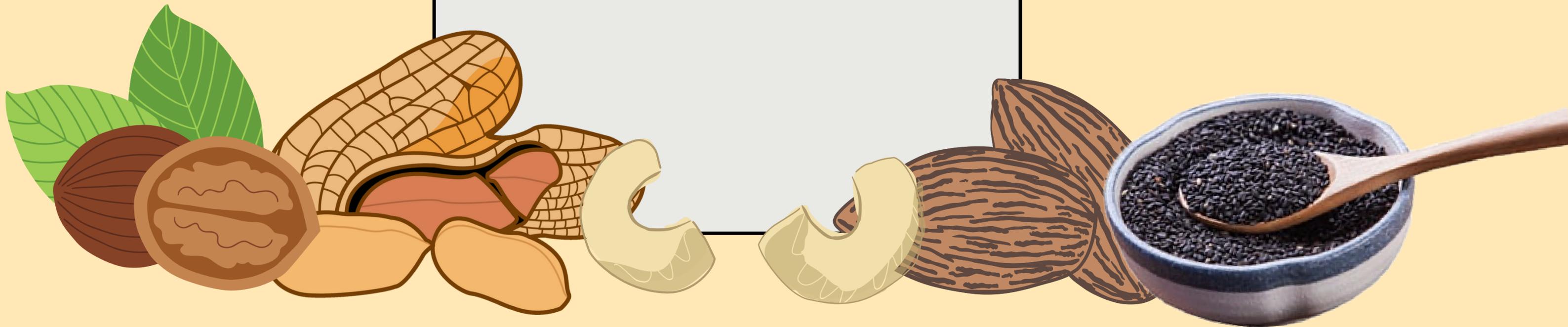
成長發育、長高



油脂與堅果種子類

維持腸道健康

降低心血管疾病





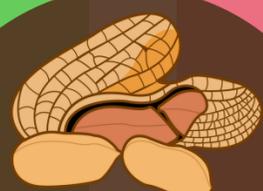
每天早晚
一杯奶



每餐水果
拳頭大



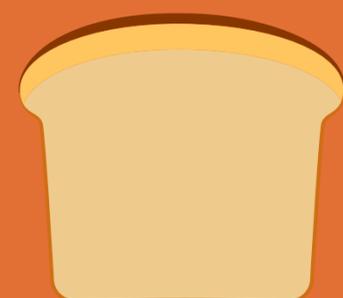
菜比水果
多一點



堅果種子
一茶匙



豆魚蛋肉一掌心



飯跟蔬菜一樣多



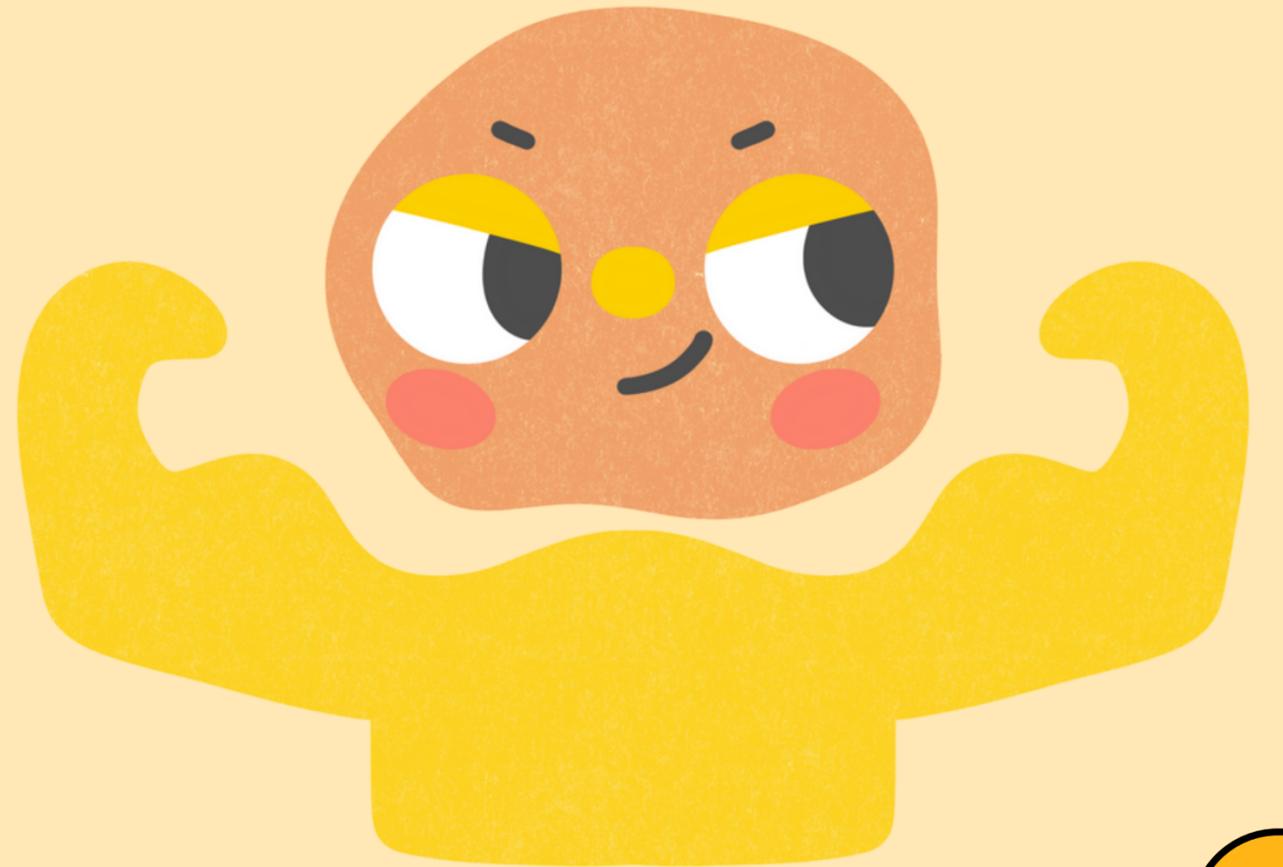
正確的飲食，你對了嗎？

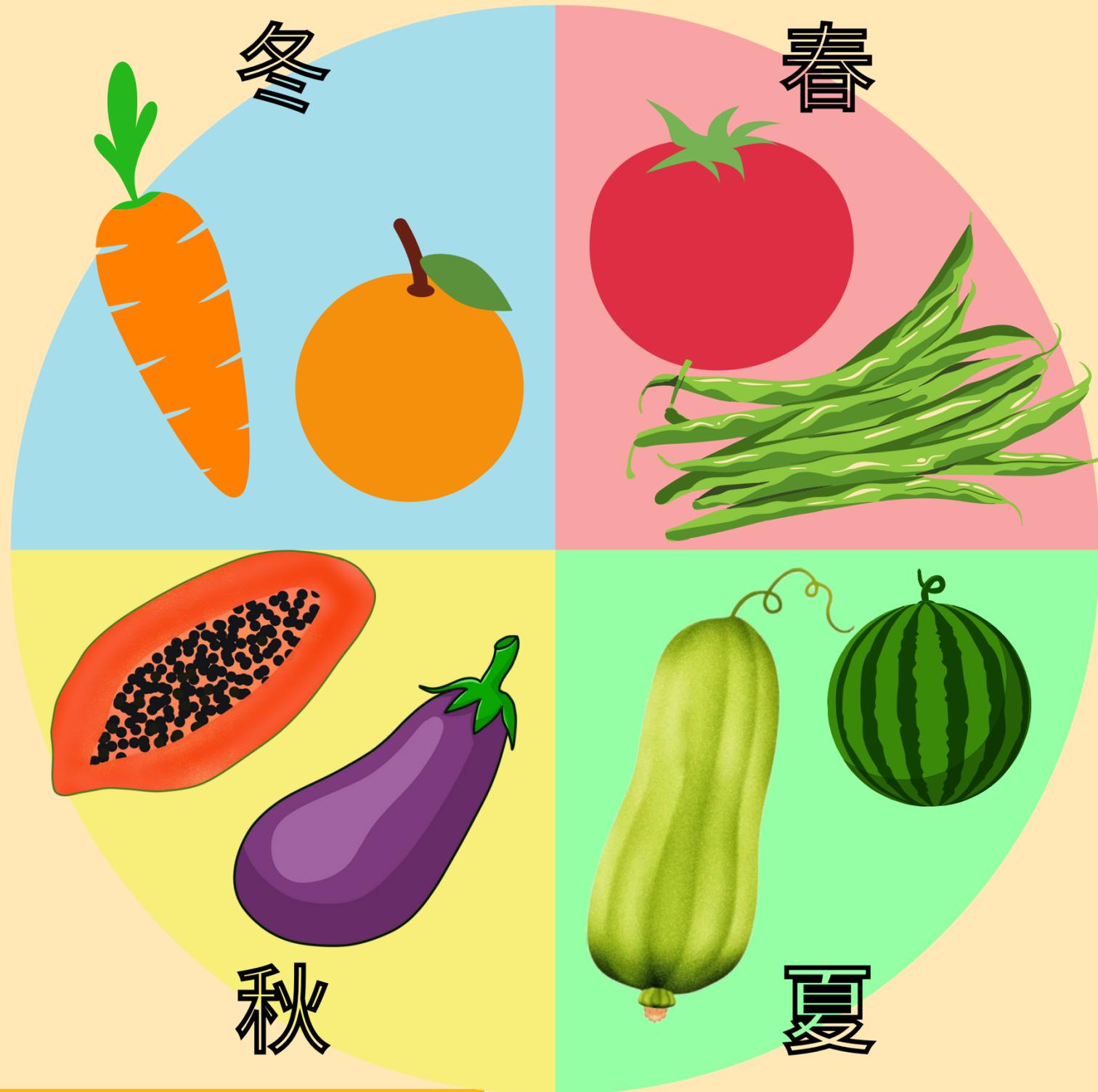
How to eat smart ?



吃健康的食物可以對我們身體的好處？

- 生長發育
- 骨骼健康
- 學習更專注
- 維持身體健康
- 增加免疫和消化系統





食用當季蔬果的好處

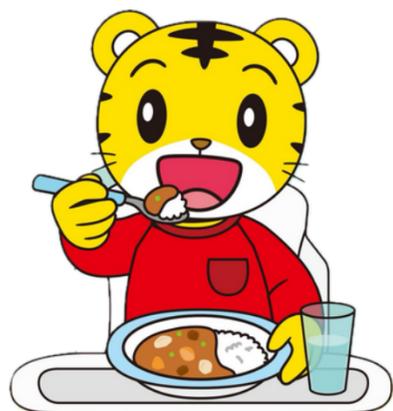
- 提供豐富的營養素
- 口感吃起來更好吃
- 食物更新鮮

除此之外...

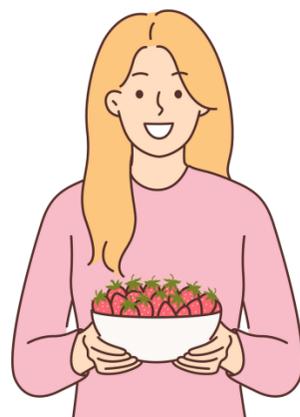
- 環境友善
- 支持當地農業



培養健康的飲食心態



專注吃飯



感受當下狀態



適當用量



不浪費



不批判





六大食物分類大師爭霸賽

FoodMaster Challenge



輪流上台抽十張六大類食物的卡片

將食物對應到六大類食物

各組組員們計時相加，花費時間最少的組別獲勝



第1名：10分

第2名：5分

第3名：3分

第4名：1分





如何保存你的食物？

What is the best way to preserve food ?



如何保存你的食物呢？



分開冷藏



冷藏隔夜菜



充分加熱



定期清理



放七分滿

如何保存你的食物呢？

冷凍

冰淇淋和魚肉類

上層

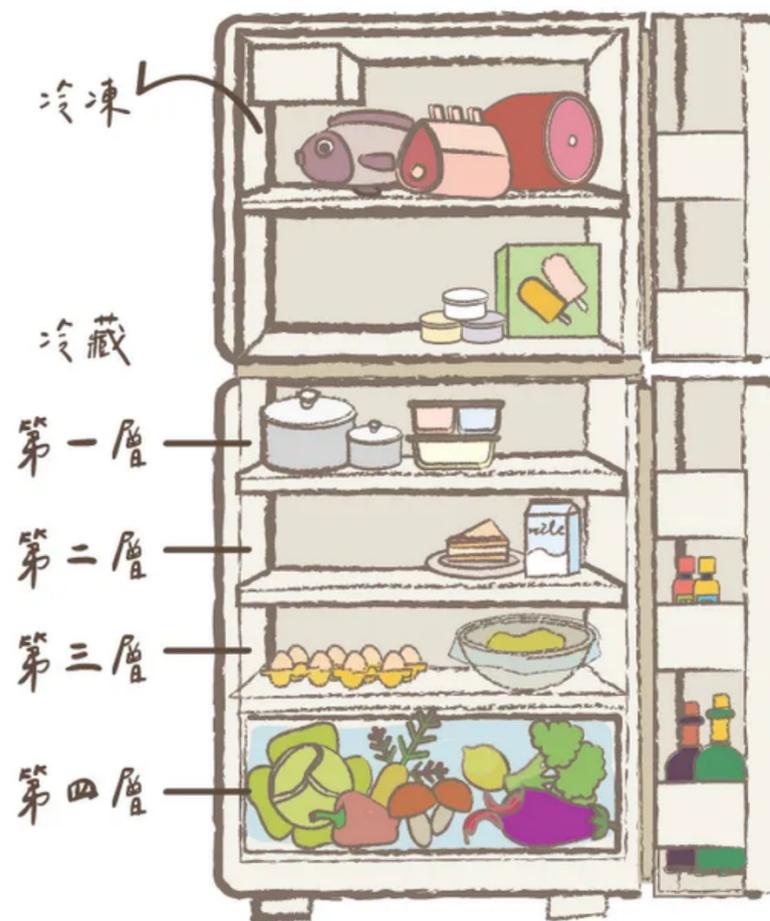
馬上要吃的食物

中層

即將要煮的食物

下層

尚未切洗的蔬果





蔬果也有「身分證」！

Fruit and vegetable labels



常見的飲食標章



CAS 台灣優良農產品標章

原料使用可追溯

優良品質標準

嚴格把關衛生

標裝完整標示



不等於
保健食品

健康食品



法律名詞

具有科學證據

申請查驗登記許可



產銷履歷農產品



生產日期



產銷履歷號碼



生產記錄



生產者及產地





牛乳標章



台灣優良食品TQF標章

落實源頭管理

食品GMP標章前身



資訊公開透明

各類型加工食品

來源:健康設計家 (<https://www.primeplus-ww.tw/blog/posts/certification>)



我的健康小餐盤

Let's do it together





謝謝大家

THANK YOU