

攀登飲食金字塔

優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

兒童健康飲食金字塔

Healthy Eating Food Pyramid
for Children

6-11 歲
years old

油、鹽、糖類

Fat/Oil, Salt and Sugar

吃最少

Eat the least

奶類及代替品

Milk and Alternatives

每天 2 杯

2 glasses every day

1 杯 = 240 毫升

1 glass = 240 ml

肉、魚、蛋及代替品

Meat, Fish, Egg and Alternatives

每天 3-5 兩

3-5 taels every day

1 兩 = 1 個乒乓球大小的肉類

1 tael = meat in the size of a table tennis ball

蔬菜類 Vegetables

每天最少 2 份

水果類 Fruits

每天最少 2 份



蔬菜類 Vegetables

每天最少 2 份

At least 2 servings every day

1 份 = ½ 碗熟菜
1 serving = ½ bowl of cooked vegetables

水果類 Fruits

每天最少 2 份

At least 2 servings every day

1 份 = 1 個中型水果(如橙或蘋果)
1 serving = 1 medium-sized fruit (e.g. orange or apple)

穀物類 Grains

每天 3-4 碗

3-4 bowls every day

1 碗 = 250 - 300 毫升
1 bowl = 250 - 300 ml



每天應喝 6-8 杯流質

Drink 6-8 glasses of fluid every day

包括清水、奶、清湯

Including water, milk, clear soup



類別	6至11歲兒童每日建議攝取量
穀物類	3至4碗（每碗300毫升）
蔬菜類	至少2份（熟菜每份半碗，未煮熟的葉菜每份1碗，每碗300毫升）
水果類	至少2份（視乎水果的大小，如拳頭大小的中型水果每份1個）
肉、魚、蛋 及代替品	3至5份 （每份大約如乒乓球大小）
奶品類	2杯（每杯240毫升）
油、鹽、糖 類	吃最少（在烹調時已添加了一定分量，孩子無需額外攝取）



飲食日記

- 目的是回顧學生一天的飲食狀況，並與「健康飲食金字塔」的建議進行比較。
- 以24小時為限，記錄全日所吃的早餐、茶點、午餐、下午茶、晚餐或宵夜，並填寫第1至3部分。
- 請家長協助觀察並記錄晚餐部分，至於第4部分，則留待下一節在教師的指導之下在課堂期間完成。

(一) 穀物類：每日3至4份

每份
相等於



白飯1碗 (200克)



河粉1碗 (200克)

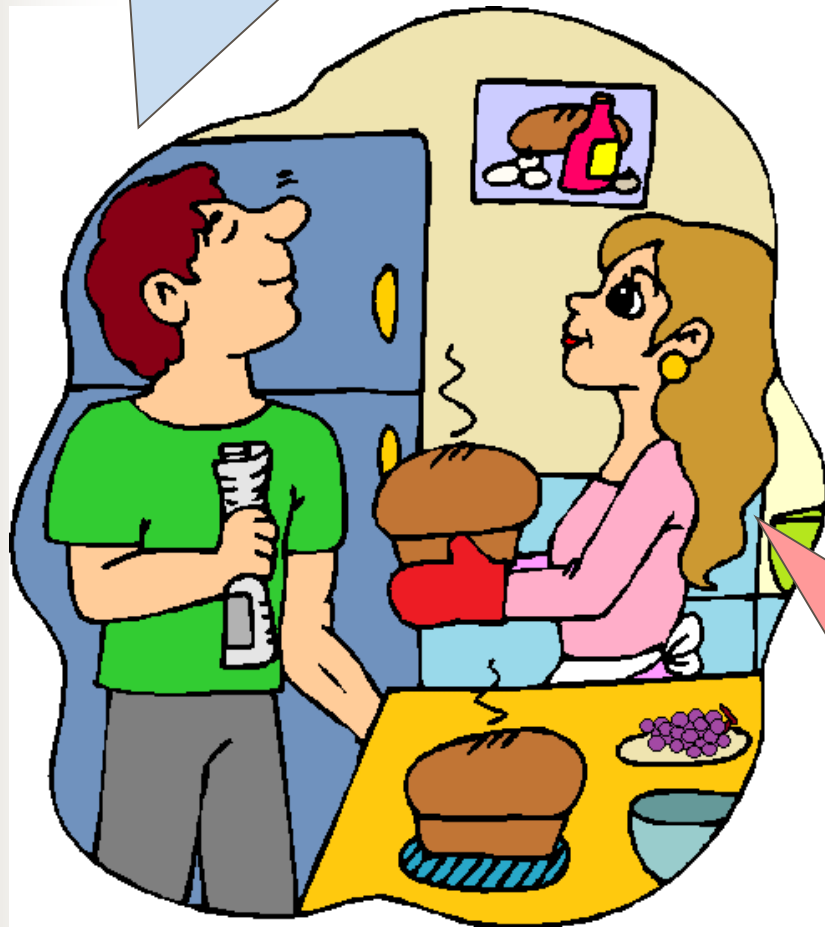


意粉 $1\frac{2}{3}$ 碗 (250克)



蛋麵 $1\frac{1}{4}$ 碗 (200克) 每碗300毫升

我知道每份穀物能提供相若分量的碳水化合物。這種麵包也是穀物啊！



麵包 $2\frac{1}{2}$ 片（100克）

麥包比傳統白麵包提供更多纖維素，至於炒麵、伊麵和河粉含有較多的油脂，最好以清湯麵代替。

(二) 每份蔬菜以容量計相當於半碗 6至11歲兒童每天需要至少2份蔬菜



300毫升
碗子



1份青瓜



1份椰菜花



1份蘑菇

由於未煮的葉菜較硬和挺身，在這種情況下一碗才算為「一份」。



1份沙律菜

(三) 水果類：每天需要至少2份

中等大小的1份蘋果



中等大小的1份橙



顆粒狀的1份草莓



顆粒狀的1份葡萄



較大型的水果：1
份火龍果（半個）



較大型的水果：1
份水晶梨（半個）



較小型的水果：1份
奇異果（兩個）



1份葡萄乾
（1湯匙）



15毫升
湯匙

1份橙汁（ $\frac{3}{4}$ 杯）



240毫升
杯子，180
毫升橙汁

(四) 奶品類：每天2份



1份牛奶 (240毫升)



1份乳酪 (125克)



1份芝士 (20克)

(五) 肉、蛋、魚、豆類：每天3至5份

豬肉片1份 (30克)



雞肉1份 (30克)



雞蛋1份 (50克)



硬豆腐 $\frac{1}{4}$ 磚 (88克)



300毫升
碗子

我知道每人每餐不宜攝取超過2茶匙油，就是在處理和烹調食物時所添加的油分。



但我們好像一餐吃了太多肉類和蛋。

不如客觀記錄一下吧！

一起做
「攀登飲食金字塔」
工作紙

填色指引

2次以填一半顏色，4次就全個填滿

指示：根據「飲食日記」，計算一天攝取的各類食物份數，由金字塔的內部起，在相應的圖示上填上顏色。有關添加的油、鹽和糖類，如次數達到2次就在相應圖示填滿一半顏色，4次或以上就全個填滿顏色。至於流質，達到3杯就在相應圖示填滿一半顏色，6杯以上就全個填滿顏色。

假如共吃了半份，請填一半顏色

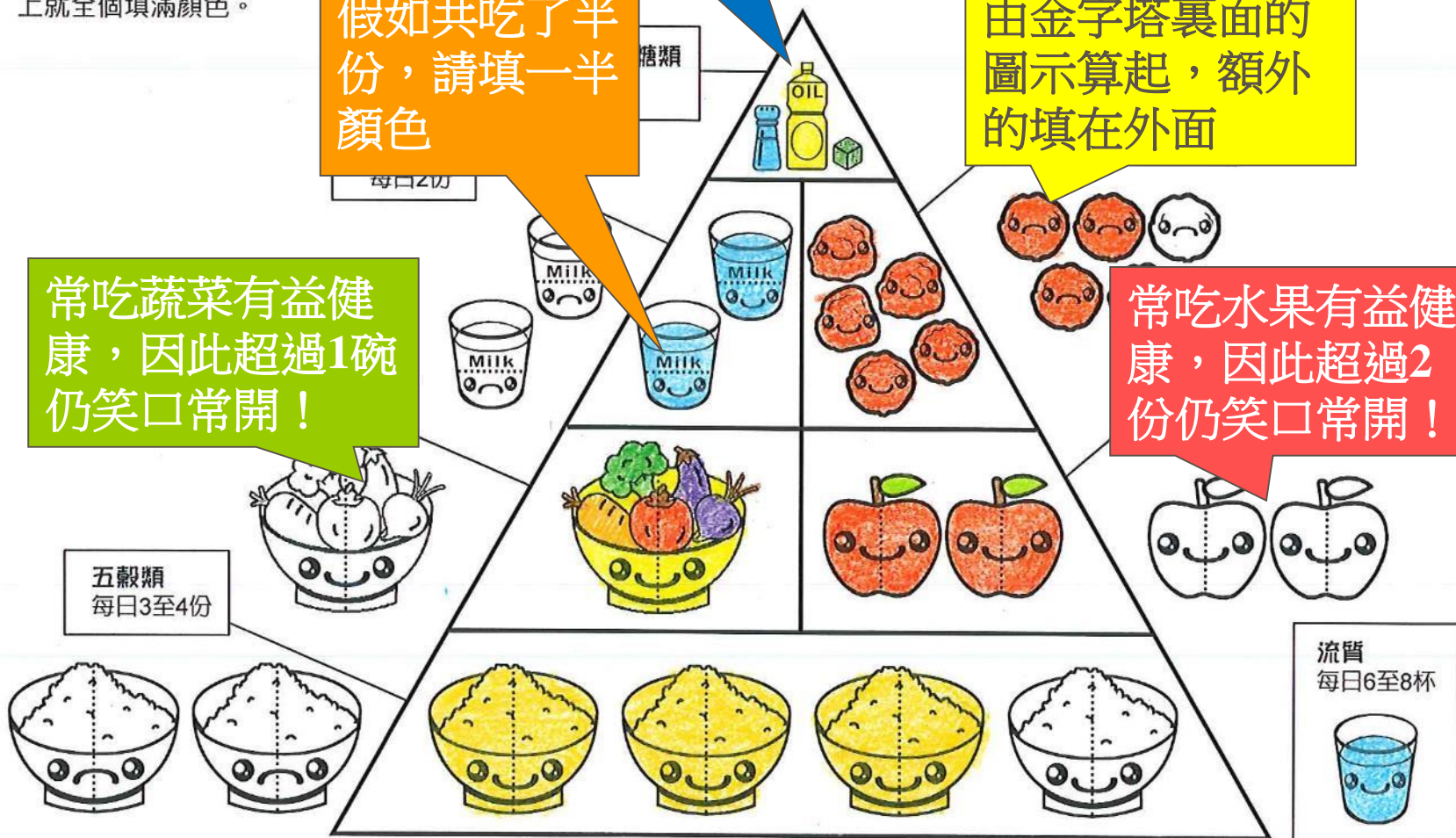
由金字塔裏面的圖示算起，額外的填在外面

常吃蔬菜有益健康，因此超過1碗仍笑口常開！

常吃水果有益健康，因此超過2份仍笑口常開！

五穀類
每日3至4份

流質
每日6至8杯

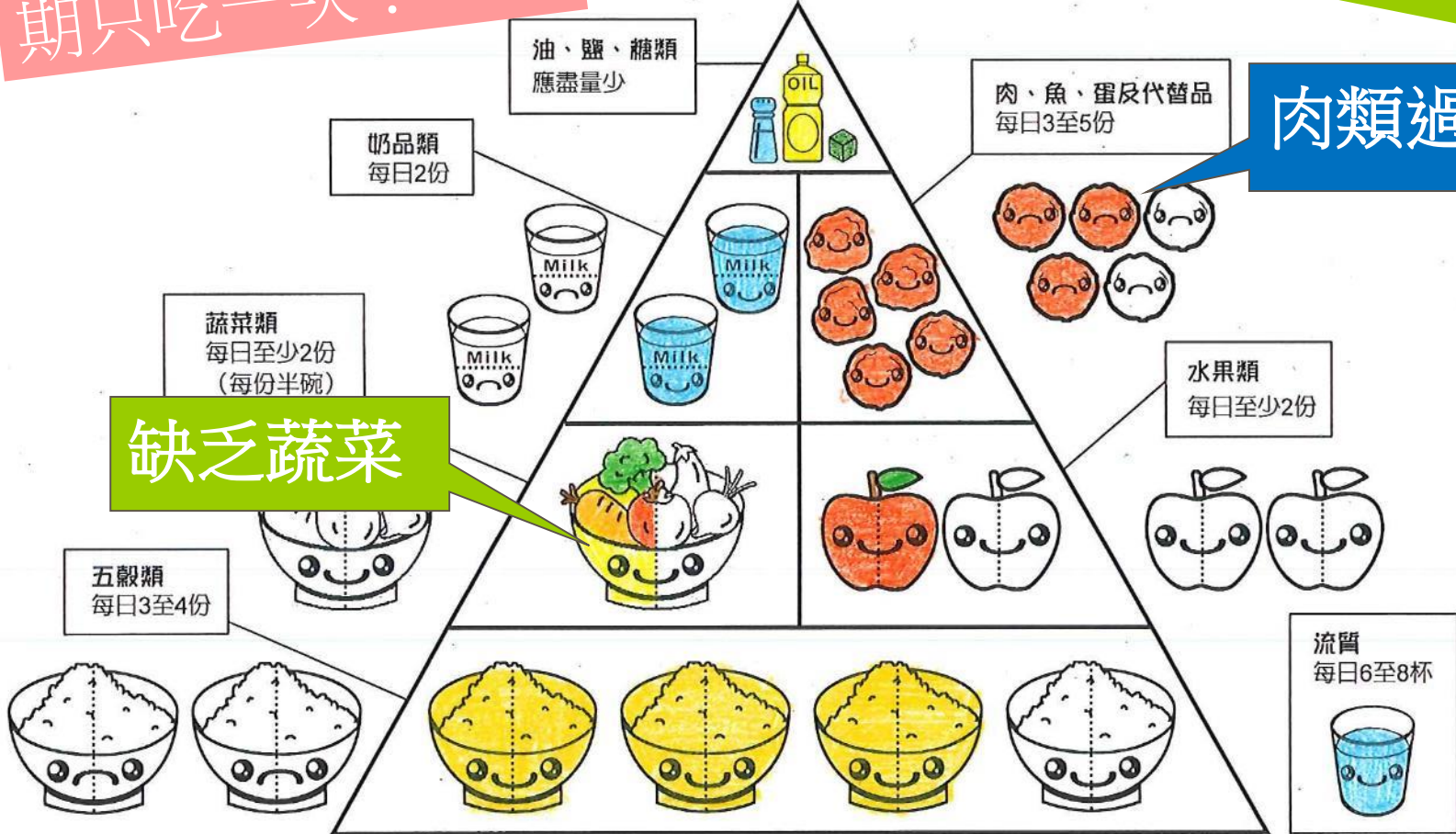


這孩子的飲食金字塔如何？

立志一：我經常吃炸雞寶，未來一星期只吃一次！

立志二：在未來一星期每天吃一碗蔬菜和兩份水果！

物的總分量，然後從金字塔的...
，4次或以上就全個填滿顏色。至於流質，達到...



肉類過多

缺乏蔬菜

油、鹽、糖類
應盡量少

奶品類
每日2份

肉、魚、蛋及代替品
每日3至5份

蔬菜類
每日至少2份
(每份半碗)

水果類
每日至少2份

五穀類
每日3至4份

流質
每日6至8杯

這孩子的飲食金字塔如何？

指示：根據「飲食日記」，計算一天攝取各類食物的總分量，然後從金字塔的内部起，在
糖類，如次數達到2次就在相應圖示填滿一半顏色，4次或以上就全個填滿顏色。至於流質
上就全個填滿顏色。

立志：我要在未來一星期不偏食，並要多喝水和吃蔬果。

