

健康體位 均衡飲食

健康中心



健康體位教育之 五大指標

健康體位
五大指標
85110



教育部國民及學前教育署



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

● 健康體位教育之五大指標

我願意每天睡滿8小時

我睡前不作太過激烈的活動

我會每天10點以前上床睡覺

我會睡前不要看電視、打電腦、玩電動



睡足 8 小時

睡飽有精神，能記更多東西

● 健康體位教育之五大指標

聰明吃

- 每天要吃滿5蔬果
- 吃油炸及含糖食物飲料對身體不好
- 我願意把蛋糕甜點換成蔬菜水果
- 我願意吃水果來替代果汁



餐餐蔬菜吃光光

- 我會把每餐的蔬菜吃光
- 我會天天吃蔬菜



天天 5 蔬果

● 健康體位教育之五大指標

聰明使用3C產品

- 長時間用電腦跟手機對身體不好
- 長時間注視螢幕對眼睛不好
- 玩手機與運動，我願意選擇運動
- 我玩手機跟平板不超過30分鐘
- 我每天注視螢幕時間不超過2小時

每天少於1小時

看電視
玩電動
打電腦
滑手機平板
使用網路



螢幕注視
少於

1

● 健康體位教育之五大指標

運動能讓我長高

1
天天運動
小時

天天運動對身體好

運動會使人心情變好



- 我下課會選擇離開教室去活動
- 搭電梯跟走樓梯，我會選擇走樓梯
- 早上起床我會先拉筋做伸展
- 我會找父母一起出門運動

天天運動

1
小時



健康體位教育之五大指標

充足飲用白開水

- 每節下課我會提醒自己喝白開水
- 我願意嘗試選擇鮮奶或無糖優酪乳
- 我會選擇不喝含糖飲料



- 喝足白開水對身體好
- 喝太多含糖飲料會變胖不健康

每日依體重、流汗與活動量
喝足白開水



含糖飲料

健康體位教育之五大核心能力

喝足白開水

每天依體重
流汗與活動量
喝足白開水

充足飲用白開水

- 教室人人有水杯
- 外出人人帶水瓶
- 校園內有足夠的適溫白開水
- 午餐晚餐不提供含糖飲料
- 不以含糖飲料獎勵學生
- 學校福利社不販售含糖飲品



教學時間

- 每人每日的飲水量計算方法為：體重(公斤)×30-40(毫升)，但須依據運動季節天氣狀況做適當的變化。
- 運動前40分鐘到1個小時要先喝水，確保自己有充足的水分可以消耗；運動中也要適時補充水份，避免體內大量水分流失，造成疲憊、食慾不振，甚至脫水、休克的狀態。每30分鐘可補充50-100cc的水分，喝水時，要小口啜飲，切勿大口猛喝，以免造成生理不適。

小問題

- 如果今天一位小朋友體重 _____ 公斤
- 那一日所需，飲水建議 _____ 毫升呢？



我的餐盤

聰明吃・營養跟著來



每天早晚——杯牛奶

菜比水果多一點

豆、魚、蛋、肉——掌半心

每餐水果拳頭大

飯跟蔬菜一樣多

堅果種子——茶匙



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料





每天均衡攝取
六大類食物

全穀雜糧類



豆魚蛋肉類



蔬菜類



水果類



乳品類



堅果種子類



請你跟我這樣吃

-  每天早晚一杯奶
-  每餐水果拳頭大
-  菜比水果多一點
-  飯跟蔬菜一樣多
-  豆魚蛋肉一掌心
-  堅果種子一茶匙

我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤

107年11月30日

※我的餐盤均衡飲食衛教影片：介紹我的餐盤均衡飲食 請點選

※「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇 請點選

※「我的餐盤」均衡飲食_青少年篇 請點選