

# 營養調配管理家學習單



每 天 早 晚 一 杯 奶  
每 餐 水 果 拳 頭 大  
菜 比 蔬 菜 多 一 樣 點  
飯 跟 蛋 肉 一 樣 多  
豆 魚 子 茶 心  
堅 果 種 一 一 一 匙

## 一、鈣質

替代食材哪四種

每日建議  
一天鈣含量

每餐謹記

每天早晚一杯奶  
替代食材多又多

三樣喜愛的  
含鈣食物

# 營養調配管理家學習單

## 二、膳食纖維、彩虹食物

|                    |                                           |
|--------------------|-------------------------------------------|
| 每餐份量該如何抓           | 水果 _____ 拳頭<br>蔬菜 _____ 水果<br>主食 _____ 蔬菜 |
| 六種顏色蔬果             |                                           |
| 每餐謹記               | 每餐水果拳頭大<br>菜比水果多一點<br>飯跟蔬菜一樣多             |
| 三樣喜愛的全穀雜糧類食物(膳食纖維) |                                           |
| 三樣喜愛的蔬菜(膳食纖維或彩虹食物) |                                           |
| 兩樣喜愛的水果(膳食纖維或彩虹食物) |                                           |

# 營養調配管理家學習單

## 三、蛋白質

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 挑選順序            |           |
| 每餐謹記            | 豆魚蛋肉一掌心   |
| 每天蛋白質含量         | 約 _____ 份 |
| 三樣最喜愛的<br>蛋白質食物 |           |

## 四、好油脂

|                |         |
|----------------|---------|
| 常見堅果有哪些        |         |
| 每餐謹記           | 堅果種子一茶匙 |
| 兩樣喜愛的<br>油脂類食物 |         |