

# 大專校院健康體位~「我懂吃 健康配一餐」行動方案

## 一、發展緣起

依據衛生福利部國民健康署「2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查」<sup>1</sup> 結果發現，19~44 歲成人每日平均僅攝取 0.5 份乳品類、0.2 份堅果種子類、2 份蔬菜類及 1.1 份水果類<sup>1</sup>，以上皆未達到國民飲食指南建議之攝取量乳品類 1.5~2 份、堅果種子類 1 份、蔬菜類 3~5 份及水果類 2~4 份。由此可見，成人包含大專校院學生的飲食有極高的比例未達到均衡飲食，尤其是乳品類、堅果種子類、蔬菜類及水果類。

大專校院時期學生的飲食習慣將延續至往後人生階段，然而此時期學生因離家念書、同儕活動、聚餐等社交行為，外食的比例較高，且隨著國人飲食日漸西化，高油、高糖、高鹽與精緻化食物的攝取頻率增加，比起營養健康的飲食，食物的口味、外觀、價錢成為學生選擇食物的首要考量，反而容易忽略飲食的健康和均衡。

為了讓大專校院學生能夠將健康飲食觀念實踐於生活中，並將食物類別及份量的概念帶入一日三餐，董氏基金會將各類食物份量歸類為每天與每餐之黃金比例 221，其比例亦符合衛生福利部國民健康署「我的餐盤」，並希望透過「我懂吃 健康配一餐」行動方案，藉由校園環境布置、與校內店家合作供應健康餐食、互動式趣味活動等方式，積極推廣大專校院健康飲食的概念，期盼建立大專校院學生健康飲食觀念，並落實於自身的生活習慣。

## 二、教學目標

1. 認識六大類食物的分類、常吃食物的份量、各類食物的攝取比例。
2. 了解如何正確選擇健康餐食。
3. 了解健康飲食對身體的益處，提高選擇健康性食物意願。
4. 學會自行搭配健康餐食。

### 三、教學內容

#### (一) 我懂食物，也懂健康吃<sup>2</sup>

「均衡營養」是維持健康的基礎，而均衡飲食是指人體每日由飲食中獲得足量所需的營養素，且攝取與消耗的熱量達成平衡。不同類別的食物可提供不同營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。衛生福利部國民健康署於 2018 年公告「每日飲食指南」，建議國人均衡攝取六大類食物及水，才能得到均衡的營養、維持健康。

圖 3-1

衛生福利部國民健康署「每日飲食指南」



註：衛生福利部國民健康署「每日飲食指南」。

#### 1. 一天所需的熱量怎麼算？

每個人所需的熱量不盡相同，可依據體重狀態及活動量估算出自身一天所需的熱量：

##### (1) 體重狀態<sup>10</sup>

世界衛生組織 (WHO) 建議可利用身體質量指數 (BMI) 來衡量體重狀態，其計算公式為體重 (kg) / 身高<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)，而衛生福利部國民健康署依照不同的 BMI 將體重狀態區分如下：

表 3-1

衛生福利部國民健康署「成人健康體位標準」

體重狀態	身體質量指數 (kg/m <sup>2</sup> )
過輕	BMI < 18.5
正常	18.5 ≤ BMI < 24

過重	$24 \leq \text{BMI} < 27$
輕度肥胖	$27 \leq \text{BMI} < 30$
中度肥胖	$30 \leq \text{BMI} < 35$
重度肥胖	$\text{BMI} \geq 35$

註：衛生福利部國民健康署「成人健康體位標準」  
(2020)。

(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9737>)

## (2) 活動量

- ◇ 輕度-大部分時間為靜態或坐著的人，如：未打工的學生且未從事其他運動、長時間坐著唸書。
- ◇ 中度-有從事機械操作、接待等站立活動較多的人，如：服務生、一周有 2~3 天運動習慣的人。
- ◇ 重度-有長時間使用體力的人工作，如：運動員、工作為搬運重物的人。

## (3) 熱量估算<sup>11</sup>

依照衛福部國民健康署建議，選出符合目前自身體重狀態及活動量的大卡數乘上目前體重，即可估算一天所需的熱量：

表 3-2

根據每日活動量計算每日建議攝取熱量

每天活動量	體重過輕者	體重正常者	體重過重/肥胖者
輕度	35 大卡	30 大卡	20~25 大卡
中度	40 大卡	35 大卡	30 大卡
重度	45 大卡	40 大卡	35 大卡

註：衛生福利部國民健康署「熱量來源」(2021)。

(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=726>)

### ● 舉例：

#### (1) 體重過重+輕度活動量：

一位學生身高 170 公分，體重 72 公斤，BMI 為 24.9，故體重狀態屬於「過重」。其活動量屬於輕度，故每天攝取熱量應

為 20~25 大卡\*72 公斤=1,440~1,800 大卡。

(2) 體重正常+重度活動量：

一位學生身高 165 公分，體重 60 公斤，BMI 為 22，故體重狀態屬於「正常」。其活動量屬於重度，故每天攝取熱量應為 40 大卡\*60 公斤=2,400 大卡。

(3) 體重過輕+中度活動量：

一位學生身高 180 公分，體重 58 公斤，BMI 為 17.9，故體重狀態屬於「過輕」。其活動量屬於中度，故每天攝取熱量應為 40 大卡\*58 公斤=2,320 大卡。

2. 這樣吃一日三餐剛剛好

衛生福利部國民健康署頒佈之「每日飲食指南手冊」中，利用 50th 百分位身高分別計算身體質量指數(BMI)=22 時的體重，再依照 19-30 歲年齡層之稍低及適度的活動強度計算熱量需求為男性 2,200 及 2,500 大卡；女性 1,800 及 2,000 大卡，依此熱量需求將六大類飲食建議份數分配至一日三餐中，如下表。

表 3-3

女性 1,800 及 2,000 大卡六大類飲食建議份數

女性	早餐	午餐	晚餐	早餐	午餐	晚餐
全穀雜糧類	3 份	4.5 份	4.5 份	3 份	4.5 份	4.5 份
豆魚蛋肉類(中脂)	1 份	2 份	2 份	1 份	2.5 份	2.5 份
乳品類(全脂)	1.5 份	0 份	0 份	1.5 份	0 份	0 份
蔬菜類	1 份	1 份	1 份	1 份	1.5 份	1.5 份
水果類	0 份	1 份	1 份	1 份	1 份	1 份
油脂與堅果種子類	1 份	2 份	2 份	1 份	2.5 份	2.5 份
各餐別熱量	580 大卡	640 大卡	640 大卡	640 大卡	712.5 大卡	712.5 大卡
總熱量	約 1,800 大卡			約 2,000 大卡		

註：參考衛生福利部國民健康署頒佈之「每日飲食指南手冊」，董氏基金會編製。

表 3-4

男性 2,200 及 2,500 大卡六大類飲食建議份數

男性	早餐	午餐	晚餐	早餐	午餐	晚餐
全穀雜糧類	4 份	5 份	5 份	4 份	6 份	6 份
豆魚蛋肉類(中脂)	1 份	2.5 份	2.5 份	2 份	2.5 份	2.5 份
乳品類(全脂)	1.5 份	0 份	0 份	1.5 份	0 份	0 份
蔬菜類	1 份	1.5 份	1.5 份	1 份	2 份	2 份
水果類	0.5 份	1.5 份	1.5 份	1 份	1.5 份	1.5 份
油脂與堅果種子類	1 份	2.5 份	2.5 份	2 份	2.5 份	2.5 份
各餐別熱量	680 大卡	777.5 大卡	777.5 大卡	830 大卡	860 大卡	860 大卡
總熱量	約 2,200 大卡			約 2,500 大卡		

註：參考衛生福利部國民健康署頒佈之「每日飲食指南手冊」，董氏基金會編製。

### 3. 認識六大類食物及常見份量

依據衛生福利部國民衛生署訂定之「每日飲食指南」列舉六大類食物中常見的食物種類及其份量<sup>3</sup>如下：

※下列份量中一碗的量為一般家用飯碗。

#### (1) 全穀雜糧類

1 碗<sup>\*</sup>約=4 份

1 份約=麥片 20g=紅豆、綠豆、花豆 25g=饅頭、吐司 30g=米飯 40g=蘿蔔糕 50g=番薯、芋頭 55g=麵條 60g=豌豆仁 70g=玉米、南瓜 85g=馬鈴薯 90g=粥 125g

#### (2) 豆魚蛋肉類 (重量皆為可食部份生重)

豆類 1 份約=黃豆 20g=五香豆干 35g=小方豆干 40g=毛豆、臭豆腐 50g=傳統豆腐 80g=嫩豆腐 140g=無糖豆漿 190ml

魚類 1 份約=鮭魚、虱目魚 35g=比目魚、鱈魚 50g

蛋類 1 份約=1 顆雞蛋 (55g)

肉類 1 份約=去皮雞胸肉、雞里肌肉、豬肝 30g=豬小里肌肉、鴨肉、羊肉、牛腱 35g=蝦仁 50g=牡蠣 65g=豬血 110g=文蛤 160g

#### (3) 蔬菜類

1 份約=可食部份生重 100g=2 格紙餐盒=10 湯匙

收縮率較高蔬菜，如：地瓜葉、青江菜等，煮熟後佔家用飯碗

約 1/2 碗\*

收縮率較低蔬菜，如：花椰菜、小黃瓜等，煮熟後佔家用飯碗約 2/3 碗\*

#### (4) 水果類

1 份為切塊水果約為家用飯碗大半碗~1 碗\*的量

1 份約=香蕉 1 小根=櫻桃 9 個=葡萄 13 個=荔枝 9 個=奇異果 1 又 1/2 個=蘋果 1 個=土芭樂 1 個=蓮霧 2 個=聖女番茄 23 個

#### (5) 乳品類

1 杯 240 毫升為 1 份

1 份約=脫脂奶粉 20g ( 2.5 湯匙 ) =低脂奶粉 25g ( 3 湯匙 ) =全脂奶粉 30g ( 4 湯匙 ) =起司片 45g=優格 210g=鮮奶、原味保久乳、無糖優酪乳 240ml

#### (6) 堅果種子類

1 份約=杏仁果、核桃仁 7g=開心果、南瓜子、葵花子、黑/白芝麻、腰果 10g=花生仁 13g=瓜子 15g

#### (7) 白開水

一般日常生活 ( 不含劇烈運動 ) 的水分需要量為每公斤體重 30~35 毫升，扣除來自食物的水分，建議每日攝取約 1500~2000 毫升的白開水。

### 4. 掌握食物比例 221，輕鬆配一餐

#### (1) 「我的餐盤」

衛生福利部國民健康署於 2018 年公布「我的餐盤」<sup>4.8</sup>，將每日應攝取的食物份量轉換成體積，並以餐盤圖像呈現各類別之比例，搭配口訣：「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」，當知道要吃多少食物後，即可輕鬆的將健康飲食融入在一日三餐之中。

圖 3-2

衛生福利部國民健康署「我的餐盤」



註：衛生福利部國民健康署「我的餐盤」(2018)。

([https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10415/File\\_18475.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10415/File_18475.pdf))

(2) 黃金比例 221 (以每餐 750 大卡為例)<sup>9</sup>

董氏基金會遵循衛生福利部國民健康署「我的餐盤」各類食物體積原則及口訣，將食物份量歸類為每天與每餐之黃金比例 221，(將餐盒概念納入)將六大類食物中最主要的「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」，以體積比 2 : 2 : 1 作為飲食選擇的依據，每天再加上 2 杯乳品、2 拳頭大水果、1 湯匙堅果，就能達到均衡飲食的目標，各類別食物說明如下：

表 3-5

每餐飯菜肉 221

食物類別	每餐攝取比例	說明與建議
全穀雜糧類	1 碗	全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原型」之全穀雜糧為主，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧，例如：糙米、全麥及其製品、全燕麥、玉米、蕃薯等。
蔬菜類	1 碗	吃足夠蔬菜，盡量攝取不同種類及

		顏色且以當季為主，其中深色蔬菜應達 1/3 以上（包括深綠和黃橙紅色）。
豆魚蛋肉類	半碗 (1 掌心)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 建議選擇順序為豆類&gt;魚類與海鮮&gt;蛋類&gt;禽肉、畜肉。</li> <li>➤ 1 掌心約為魚、肉類 1.5~2 份。</li> <li>➤ 應避免加工製品，例如：香腸、百頁豆腐等。</li> </ul>

註：董氏基金會編製，引自董氏基金會食品營養專區 黃金比例 221 (2018)。  
(<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/3563>。)

表 3-6

每天乳品、水果及堅果種子 221

食物類別	每天攝取比例	說明與建議
乳品類	1.5~ <u>2</u> 份	建議可分配至早晚各 1 份鮮奶或優酪乳、起士等。
水果類	<u>2</u> ~4 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗~1 碗。</li> <li>➤ 選擇在地、當季、多樣化。</li> <li>➤ 建議可分配於每餐吃 1 份水果。</li> </ul>
堅果種子類	吃足 <u>1</u> 湯匙	可於一天內固定時間攝取足 1 湯匙量，或分配於 3 餐，每餐 1 茶匙量 (1 湯匙=3 茶匙)。

註：董氏基金會編製，引自董氏基金會食品營養專區 黃金比例 221 (2018)。  
(<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/3563>)



圖 3-3

董氏基金會「黃金比例 221」



註：董氏基金會食品營養專區 黃金比例 221 (2018)。  
(<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/3563>)

## (二) 選擇健康餐食的原則

可將食物分為全穀雜糧類、乳品類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類。各類食物所含有的營養素各不相同，包括碳水化合物、蛋白質、脂質、膳食纖維、維生素與礦物質等。

而一份健康餐食應掌握以下原則：

1. 依「每日飲食指南」吃足各類食物，依照自身所需適量攝取，並注意攝取份量比例。
2. 不同類別的食物含有不同的熱量與營養素，建議每餐都要搭配飯菜肉加上水果、蔬菜或堅果種子，才能較均衡攝取營養。

3. 每種類別食物應多樣化攝取，且各類別食物無法相互取代，這樣才能廣泛攝取各種營養素，例如：一餐選擇 2 種以上不同種類的蔬菜，且其中 1 種為深綠色蔬菜。
4. 購買時應選擇來源標示清楚之食物，包含營養標示、有效日期等。同時注意衛生安全，保持清潔衛生、適當儲存及烹調。
5. 外食的菜色優先選用「原型」或「未精緻」食物，例如：地瓜、糙米等。
6. 避免選擇加工製品或油炸的食物，例如：熱狗、培根、香腸、炸雞排、薯條等。
7. 優先選少油的烹調方式，例如：清蒸、水煮、川燙、烤、涼拌等；避免經油炸、糖醋、勾芡等料理。
8. 盡量避免含糖飲料，優先選擇對人體健康的白開水，若想喝飲品則以原味、無添加糖為主，如原味鮮奶(非調味乳)、無糖優酪乳/優格、無糖豆漿、黑咖啡、無糖鮮奶茶、無糖茶飲等。
9. 成人咖啡因每日攝取量建議在 300 毫克以下<sup>12</sup>，應避免咖啡因攝取過量，可多注意咖啡因標示或選擇不含咖啡因之飲品，例如：鮮奶紅茶、咖啡鮮奶、麥茶。

### (三) 選擇健康餐食的好處

現在多數大專生的飲食偏向過度精緻且不均衡，例如：常以白米飯、白麵條等搭配大塊肉類，若能學會自行選擇健康餐食，除了能達到多元攝取六大類食物，也可從各種類食物中獲取植化素、維生素、礦物質等多種營養素，有助於身體更加健康。

可帶來的好處如以下：

#### 1. 體力充沛精神好

多元且均衡攝取六大類食物，並學會控制攝取份量、選擇更健康的食物，可使人體獲取身體所需的足夠熱量及不同營養素，避免營養素缺乏，擁有健康身體、良好的體力及精神狀態。

#### 2. 增加飽足感，幫助體重控制及體態管理<sup>15.16</sup>

全穀、蔬菜、水果、堅果種子中富含膳食纖維，可延長食物在胃部停留的時間進而增加飽足感，減少進食量及過多的熱量攝取。

#### 3. 減少體內發炎反應<sup>18</sup>

不健康的飲食型態可能會導致肥胖，而肥胖會引起體內發炎反應，原因在於脂肪細胞會分泌促發炎的細胞因子。為避免肥胖及身體發炎，應選擇健康飲食，同時攝取堅果種子、魚類，其含有豐富的單元/多元不飽和脂肪酸，可以減少體內發炎反應。

#### 4. 預防或改善便秘<sup>15</sup>

攝取膳食纖維、適量油脂以及充足水分可以幫助刺激腸道蠕動、增加糞便潤滑度以及協助軟化糞便，使其更容易排出。以避免引起發炎、增加腸道疾病或癌症的風險。

#### 5. 預防心血管疾病<sup>17</sup>

三高疾病之一的高血脂症，就是體內膽固醇或三酸甘油脂過高，而高血脂症則是引起高血壓、心臟病、腦中風、動脈硬化等心血管疾病的重要危險因子。而高纖、適量油脂的飲食能預防三高疾病找上身，除此之外，油脂的選擇也很重要，應避免飽和及反式脂肪，研究亦顯示，非水溶性膳食纖維、穀類以及蔬菜膳食纖維的攝取量與心血管疾病以及冠狀動脈疾病的發生率呈負相關。

#### 6. 有助於血糖控制

控制好總熱量的攝取、選擇正確的食物及烹調方式，餐餐都有飯菜肉，並由蛋白質含量較高的食物進食、減少精緻澱粉的攝取，學會搭配健康餐食並活用就能幫助減緩醣類吸收，進而延緩飯後血糖上升的速度、穩定血糖。

### (四) 外食選購這樣換<sup>5.6.7.13.14</sup>

表 3-7

外食選購這樣換

餐別	種類	原本	替換
早餐	中式	蘿蔔糕+油條+含糖米漿	高麗菜包+水煮蛋+優酪乳
	西式	抹醬類吐司+奶精奶茶	里肌豬起司全麥三明治+鮮奶茶
	超商	奶酥麵包+乳酸飲料	御飯糰+嫩雞沙拉+純鮮奶
午晚餐	簡餐店	滷肉飯+炸排骨+乾煸四季豆	全穀飯+烤雞腿排+3種蔬菜
	麵食小吃店	炸醬麵+油豆腐+肉燥滷汁青菜	餛飩麵+皮蛋豆腐+川燙青菜(不含滷汁)

	滷味店/鹽水雞	王子麵+百頁豆腐+火鍋丸餃類	蒸煮麵+豬肉片及豆干+2種蔬菜
	超商	麻醬涼麵+含糖飲料	地瓜+雞胸肉+冷凍蔬菜+無糖豆漿

註：董氏基金會編製。

#### 四、使用方式

考量此次推動主題為整合性的餐食選擇，而飲食的選擇為漸進式的習慣養成，建議大專校院推動本主題時，用活動方式推動，可培養校內教職員生實際搭配出屬於自己的一餐並學會靈活運用健康餐食的原則。

下方為參考 WHO 六大範疇規劃不同的推動策略，以「學校物質環境」及「個人健康技能」等策略提出行動方案，學校可同時運用不同種策略達到相輔相成的效果：

表 3-8

#### 「我懂吃 健康配一餐」行動方案

推動策略	行動方案	執行方式
學校物質環境	校園環境布置	<p>➤ <u>張貼健康飲食宣導海報或文宣</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>將「不同餐飲店增加蔬菜攝食小秘訣」、「多吃含纖維食物，讓你健康每一天！」、「食用油脂大解密」三款海報（見教學資源二~四）電子檔印製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生餐廳公共區域牆面等，營造健康飲食校園環境。</li> <li>於校內電視牆、學生餐廳的公共電視、店家的廣告媒體裝置等輪播「大專纖維動畫-4-飲食原則」、減糖影片（見教學資源五），營造健康飲食校園環境。</li> </ol> <p>➤ <u>與店家合作</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>與廠商溝通，於店家內、店家櫃檯、自動販賣機上方等處張貼或放置相關海報、文宣、立牌或輪播影片等（見教學資源二~五），讓健康餐食選擇知識融入店家的佈置。</li> <li>請營養師輔導校內廠商製作健康餐盒，計算健康餐盒之熱量、六大類食物份量等，拍照並印製營養分析卡，張貼各攤商櫃台前以加強促銷。</li> </ol>
	鼓勵挑選健康餐食	<p><u>與校內店家合作</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請營養師針對校內餐飲廠商進行指導製作健康盒餐，讓他們知道</li> </ol>

		<p>健康餐食的搭配原則並協助解決設計健康餐食時所遇到的困難，以便可供應出相對健康的餐食，並搭配下列活動：</p> <p>(1) 可結合健康促進系列活動，將經輔導之健康餐食廣為宣傳，鼓勵師生購買。並印製點數卡，若購買經營養師輔導製作之健康餐食，給予集點卡可換取禮物或將兌換卷貼於健康餐食上，蒐集足夠點數可至健康中心（衛保組）兌換禮品等。</p> <p>(2) 可依據選擇健康餐食的原則（見三、教學內容），設計通關密語，給予活動優惠：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 如學校可提供優惠補助，則可與店家溝通，於活動辦理時間內說出通關密語可折抵 5 元，以激發學生主動選擇較健康的餐點品項或套餐。</li> <li>● 參與活動之店家皆需設定折抵上限，如每日最多 50 人次，並讓有正確說出通關密語的參與者掃描 QR code 填寫基本資料，可做為後續學校提供優惠補助的依據。</li> <li>● 通關密語如下： <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 早餐店-「我不塗美奶滋、煎蛋少油、不要醬料」</li> <li>◇ 快餐店-「我不淋滷汁、我要加青菜、白飯改全穀飯」</li> <li>◇ 自助餐店-「我有選到 3 樣青菜、1 掌心蛋白質」</li> <li>◇ 蔬菜週-「我要加 1 份蔬菜」</li> </ul> </li> <li>● 需清楚傳達使店家及學生了解所推薦之「健康餐食」是指相較於該店家供應之其他品項為「相對健康」之概念。</li> </ul>
個人健康技能	單向式宣導活動	<p><b>入班宣導</b>：依據新生健檢、學生飲食生活習慣調查等結果，擇定推動與宣導主題並結合「選擇健康餐食」相關知識，可搭配服務學習課程等進行入班衛教宣導，可參考使用教學資源一~四。</p>
	互動式趣味活動	<p>➤ <b>「我懂健康吃」宣誓活動</b>：適用於講座、園遊會或擺攤活動等，方式如下</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 事先創立學校專屬 hashtag、Facebook 活動專頁等，並準備選擇健康餐食的宣誓內容簽名板，並展示在校園明顯處，邀請系所、師長、學生等一同響應聯署，以營造學校健康飲食風氣。</li> <li>2. 邀請參與者於學校 Facebook 活動專頁及個人社群媒體發文宣誓、搭配社群媒體發起 2-3 週的挑戰，達成目標者則可獲得獎勵。</li> </ol>

➤ **「食物分類及認識份量大挑戰」活動：**

1. 可搭配快閃活動或是於課堂上辦理挑戰。
2. 活動挑戰前，搭配「外食營養滿分挑戰賽」互動式海報（見教學資源一），讓參與者認識「我的餐盤」及如何選購健康餐食後，即可參與挑戰。
3. 參與者填寫海報上 QR code 進行挑戰，各校可自行設立過關分數，挑戰成功者即可參加抽獎或獲得獎品。
4. 活動結束後可將挑戰 QR code 移除，海報可持續張貼於校園各處，加深學生對於健康餐食的印象。
5. 海報 QR code 各校可斟酌使用下列網頁資訊（見五、參考資料）：
  - ◇ 均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：早餐篇<sup>5</sup>
  - ◇ 均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：自助餐篇<sup>6</sup>
  - ◇ 均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：小吃篇<sup>7</sup>
  - ◇ 我的餐盤-口訣歌及影片<sup>8</sup>

➤ **「我的專屬餐盤」活動：**

1. 事先創立活動專屬 Facebook 粉絲專頁、line 群組、google 雲端或表單等，搭配「我的餐盤營養滿分挑戰賽」互動式海報（見教學資源一），可將海報名稱更換成該活動名稱，讓學生可以了解如何選擇健康餐食。
2. 先檢視自身飲食是否有需要調整的地方，再依照我的餐盤及 221 比例概念，規劃一份屬於自己的健康餐食。
3. 將設計的餐食照片上傳至專屬的活動專頁，經營養師審核通過即可獲得獎品。

註：參考 WHO 六大範疇規劃不同的推動策略，以「學校物質環境」及「個人健康技能」等策略提出行動方案。董氏基金會編製。



## 五、參考資料

1. 潘文涵 ( 2022 ) 。 2017-2020 年國民飲食狀況變遷調查。  
[https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/File.ashx?FilePath=~/File/Attach/15562/File\\_18775.pdf](https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/File.ashx?FilePath=~/File/Attach/15562/File_18775.pdf)
2. 衛生福利部國民健康署 ( 2018 ) 。 每日飲食指南手冊。  
[https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6712/File\\_6253.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6712/File_6253.pdf)
3. 衛生福利部國民健康署 ( 2019 ) 。 食物代換表。  
[https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/File.ashx?FilePath=~/File/Attach/8380/File\\_8031.pdf](https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/File.ashx?FilePath=~/File/Attach/8380/File_8031.pdf)
4. 衛生福利部國民健康署 ( 2018 ) 。 我的餐盤手冊。  
[https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10415/File\\_18475.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10415/File_18475.pdf)
5. 衛生福利部國民健康署 ( 2018 ) 。 均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：早餐篇。  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=11678&sid=11680>
6. 衛生福利部國民健康署 ( 2018 ) 。 均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：自助餐篇。  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=11680>
7. 衛生福利部國民健康署 ( 2018 ) 。 均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：小吃篇。  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=11682>
8. 衛生福利部國民健康署 ( 2018 ) 。 我的餐盤 - 口訣歌及影片。  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514>
9. 董氏基金會 ( 2018 ) 。 黃金比例 221。  
<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/3563>
10. 衛生福利部國民健康署 ( 2020 ) 。 成人健康體位標準。  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9737>
11. 衛生福利部國民健康署 ( 2021 ) 。 熱量來源。  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=72>

12. 衛生福利部國民健康署( 2014 )。選購認清咖啡因含量，保障你我健康。  
<https://www.mohw.gov.tw/cp-3204-21749-1.html>
13. 衛生福利部國民健康署 ( 2018 )。營養早餐紅綠燈。  
<https://health99.hpa.gov.tw/material/4291>
14. 衛生福利部國民健康署 ( 2018 )。聰明吃飲食紅綠燈。  
<https://health99.hpa.gov.tw/material/4266>
15. 董氏基金會 ( 2011 )。碳水化合物(一)醣類與膳食纖維。  
<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4018>
16. National Academy Press. (2001). *Dietary reference intakes (p. Chapter:III. Issues in Defining Dietary Fiber)*.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK223590/>
17. Ye, E. Q., Chacko, S. A., Chou, E. L., Kugizaki, M. & Liu, S. (2012). Greater whole grain intake is associated with lower risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and weight gain. *The Journal Of Nutrition, 142*(7), 1304-1313.
18. Cypess, A. M. (2022). Reassessing human adipose tissue. *New England Journal of Medicine, 386*(8), 768-779.



## 教學資源一、「外食營養滿分挑戰賽」互動式海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生宿舍等，並可於海報下方空白處放置行動方案中相關教學資源、活動挑戰QR code等，與學生進行互動。

# 外食營養滿分挑戰賽

## 六大類食物，每日均衡攝取



**每天早晚一杯奶**



**飯跟蔬菜一樣多**



**每餐水果拳頭大**



**豆魚蛋肉一掌心**



**菜比水果多一點**



**堅果種子一茶匙**

## 你可以這樣吃～

**早餐 | 中式**

1 韭菜盒子+無糖綠茶

2 高麗菜包+荷包蛋+豆漿

**午晚餐 | 自助餐**

全穀飯+烤雞腿+三樣蔬菜  
(如油菜、杏鮑菇、高麗菜)

地瓜粥+滷傳統豆腐+滷蛋+三樣蔬菜  
(如青花菜、木耳、小白菜)

**西式**

1 里肌肉鮮蔬三明治+優格

2 起司蔬菜蛋餅+蘋果

**麵食小吃店**

腸春麵+皮蛋豆腐+燙青菜  
(如福山萵苣、地瓜葉)

**滷味店**

蒸煮麵+豬肉片及豆干+三樣蔬菜  
(如玉米筍、金針菇、空心菜)

**超商**

1 御飯糰+嫩雞沙拉+鮮奶

2 茶葉蛋+香蕉+堅果奶

**超商**

地瓜+雞胸肉+關東煮  
(如白蘿蔔、海帶)  
+小番茄/芭樂

**★你今天吃足了嗎？**

1. 乳品、堅果及水果等三類食物，在外食時，較難一次取得，建議可另外加購，或彈性調整至其他餐別補足。

2. 避免油炸、加工品、飲品選擇無糖。



## ➤ 過去所發展之教學資源

※可至教育部學校衛生資訊網查詢、下載使用

### 教學資源二、不同餐飲店增加蔬菜攝食小秘訣 海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生餐廳等。

**自助餐/便當**

- ★ 搭配多種顏色的蔬菜，並儘量選擇至少一樣深綠色蔬菜
- ★ 若可選三樣菜餚，以三道均為蔬菜最佳，其次為二道蔬菜、一道半葷素料理，如番茄炒蛋、洋蔥炒豬柳、青椒炒肉絲等

**小吃攤/滷味攤**

- ★ 以清淡調味為佳
- ★ 加點燙青菜或以蔬菜為優先挑選品項，如海帶、菇類、蘿蔔、絲瓜、葉菜類等
- ★ 避免選擇加工製品，如百頁豆腐、丸類、餃類、甜不辣等
- ★ 主動告知不加或少加醬料或滷汁

**超商**

- ★ 選擇含較多蔬菜之品項，如蔬菜棒、蔬菜湯、沙拉、關東煮的蔬菜等

**速食/西式料理**

- ★ 選擇含較多蔬菜的餐點，如鮮蔬義大利麵、生菜三明治等
- ★ 主動告知將副餐替換為蔬菜料理

**要注意沙拉醬油脂含量喔！**

**健康外食小秘訣**  
如何增加蔬菜攝取

**國民健康署公布之每日飲食指南**

成人每日蔬菜類建議攝取量至少要3份。  
以下列餐具來看，只達建議量的1/2，  
剩餘的1/2須於其他餐次補足喔！

自助餐紙碗 X1.5

免洗湯匙X15

自助餐餐盒三格都裝滿

教育部 董氏基金會 關心您

## 教學資源三、多吃含纖維食物，讓你健康每一天！ 海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生餐廳等。

增加飽足感，幫助體重控制  
 降低血中膽固醇，預防心血管疾病  
 預防或改善便秘  
 預防腸道疾病及相關病變  
 有助於血糖控制

# 多吃含纖維食物， 讓你健康每一天！

**Point 1**

**以全穀取代白飯**  
未精製全穀雜糧含較多膳食纖維，如：糙米飯、紫米飯等

**Point 2**

**適度以豆類取代肉類**  
雖然兩者同屬豆魚蛋肉類，但豆類膳食纖維較多，如：黃豆、黑豆、毛豆及其製品等

**Point 3**

**吃足蔬菜**  
選擇多種顏色的蔬菜，每天至少吃足 3 份唷！

**Point 4**

**攝取新鮮水果**  
每天 2 份新鮮水果，不要用果汁取代囉！

**Point 5**

**每天補充 1 湯匙堅果種子**  
堅果種子雖然含有膳食纖維，但要注意勿攝取過量囉！

教育部學校衛生資訊網

大專校院推動增加攝取膳食纖維食物教學資源參考手冊

關心您

廣告



## 教學資源四、食用油脂大解密 海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生餐廳等。



**FAT**

# 食用油脂大解密

**F**ree of it  
🚫🚫 反式脂肪酸

- 甜甜圈
- 蛋糕
- 泡芙
- 蛋黃酥等糕點
- 小西點
- 炸物 (炸雞腿、炸薯條等)

**A**void it  
🚫 飽和脂肪酸

- 豬油
- 部分植物油 (如棕櫚油、椰子油)
- 熟狗
- 動物性奶油
- 培根
- 紅肉

**T**ake it  
👍 不飽和脂肪酸

- 多數植物油 (如橄欖油、葵花油等)
- 堅果種子類 (杏仁、葵花子、松子、南瓜子等)
- 富含 $\omega$ -3魚類 (鮭魚、鯖魚等)

### 聰明減油 TIPS

**TIP 1 多原態少加工：**  
選擇新鮮原態食材，少吃糕餅類、丸餃類加工調理食品，選擇包裝食品時要留意營養標示

**TIP 2 優先選用豆製品、低脂肉：**  
以豆腐、豆干等植物性蛋白質及低脂肉品 (海鮮、家禽) 等，取代五花肉、絞肉、霜降肉等高脂肉類

**TIP 3 烹調要少油：**  
以清蒸、水煮、川燙、烤、涼拌等烹調方式為主，避免經油炸、油煎、糖醋、勾芡的料理



教育部學校衛生資訊網 

大專校院推動聰明攝取食用油脂教學資源參考手冊 

教育部  董氏基金會 關心您  廣告

## 教學資源五、大專纖維影片-4-飲食原則

可於入班宣導時播放，或是依學校校園影音設備進行投放，如走廊、電梯門、學生餐廳、超商等處。



## 教學資源七、大專減少含糖飲料影片

可於入班宣導時播放，或是依學校校園影音設備進行投放，如走廊、電梯門、學生餐廳、超商等處。



# 大專校院健康體位~「我懂吃 健康配一餐」行動方案

- 發展者：教育部
- 總策劃：鄭淵全
- 執行策劃：林雅幸、陳乃琦、羅淑虹、鄭伊婷、吳紹玄、  
陳韋翔、林雅靚
- 總編輯：許惠玉
- 編輯委員：潘紀綸、卓郁馨、莫雅淳、劉潔灃、蘇筱涵
- 編撰單位：財團法人董氏基金會

本教案能夠順利完成，感謝各專家及大專校院代表給予寶貴意見。感謝中國文化大學林薇教授、世新大學林承宇教授、臺灣師範大學郭鐘隆教授、董氏基金會許惠玉主任、輔仁大學董家堯助理教授、蔡晏儒營養師、中州科技大學蔡采蕙護理師、東吳大學楊依婷營養師、國立臺北教育大學徐彩莉營養師、嘉南藥理大學江慧玲營養師等。

版權說明：

未經書面授權，不得以割裂或任何改變內容完整性之方式利用本著作。申請授權請洽教育部綜合規劃司或財團法人董氏基金會食品營養中心。