

# 餐桌上的彩虹



美心集團旗下品牌



註冊營養師  
Clara Cheng

不同的顏色，  
不同的營養素

# 兒童健康飲食金字塔

## Healthy Eating Food Pyramid for Children

6-11 歲  
years old



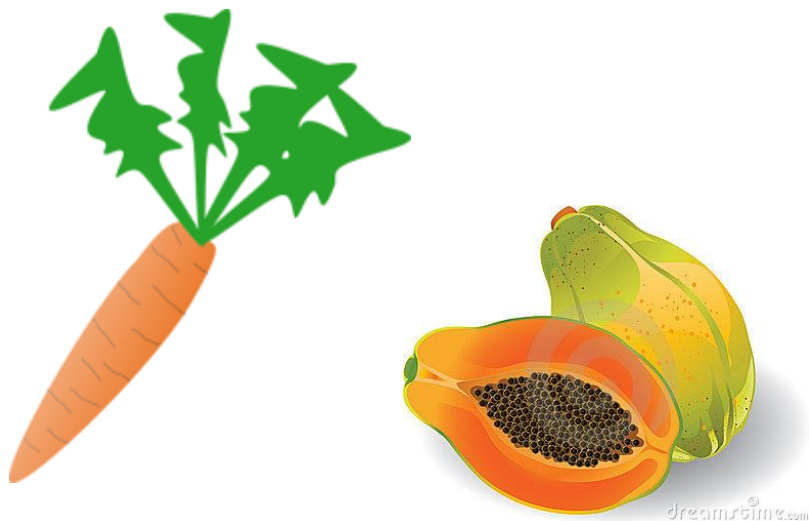
# 紅色的食物



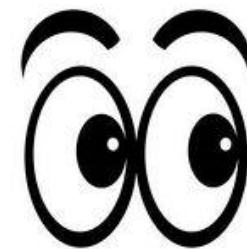
A



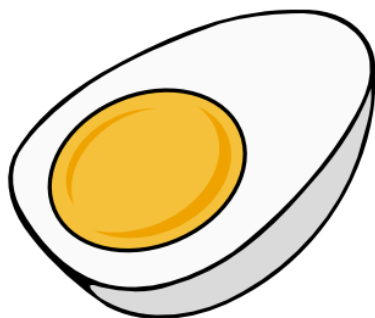
# 橙色的食物



# 胡蘿蔔素



# 黃色的食物

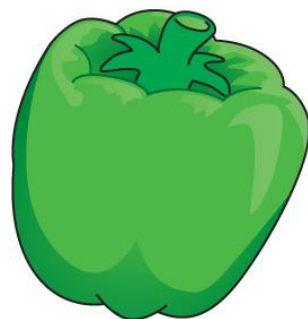
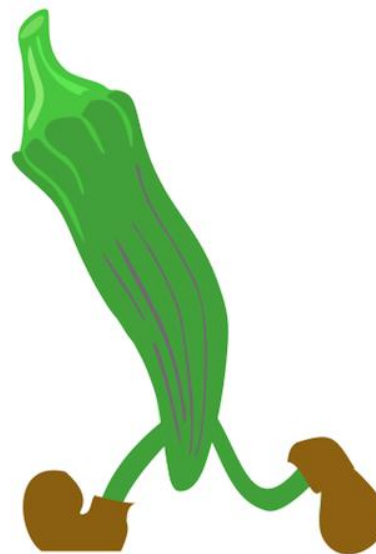


胡蘿蔔素

蛋黃素



# 綠色的食物



半碗



午膳時最好吃多少煮熟的瓜菜？

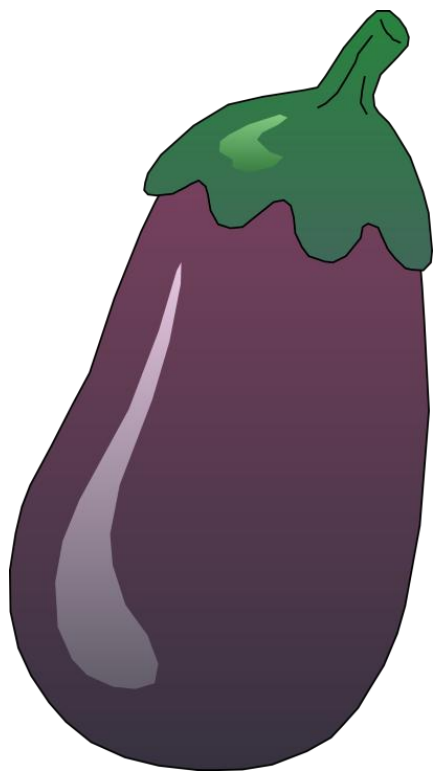




如果蔬菜不足，會有甚麼問題？

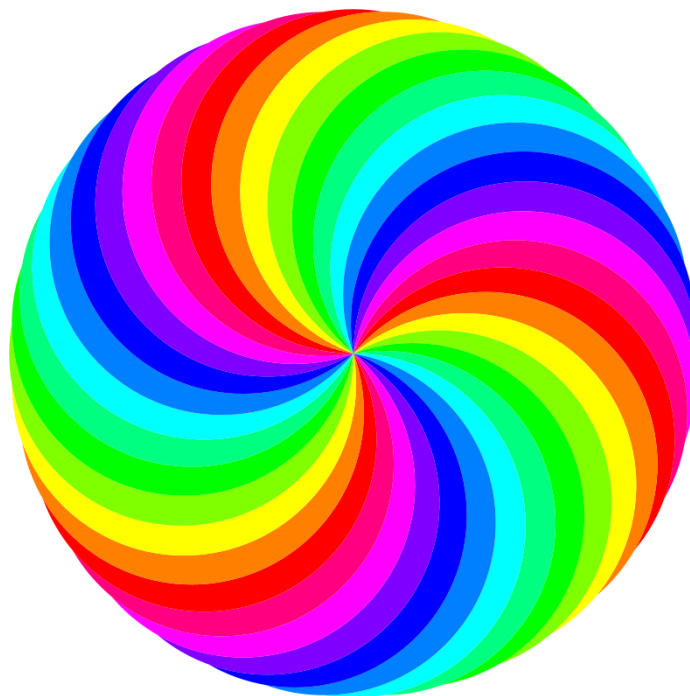


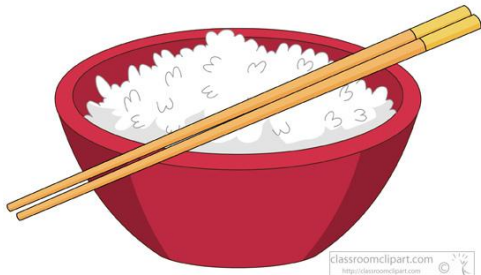
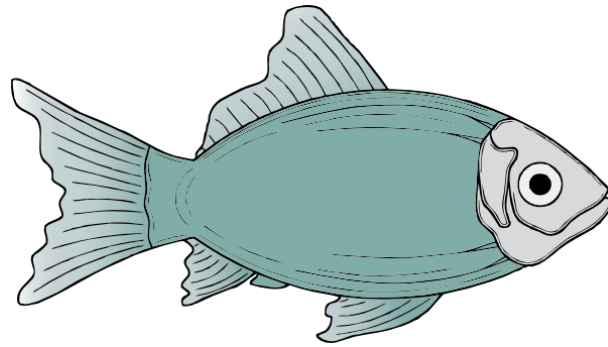
# 紫色 / 藍色的食物



## 花青素

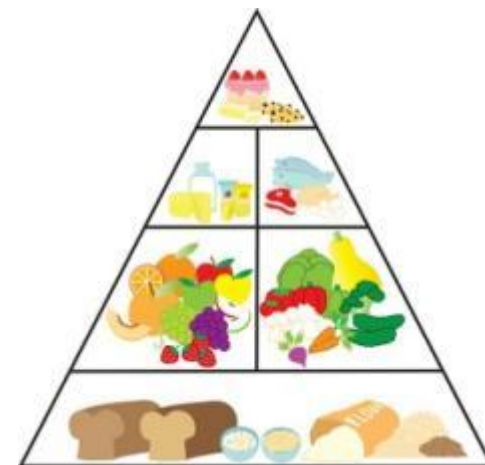
# 白色的食物





澱粉質  
蛋白質

- 健康飲食金字塔的最底層是甚麼？



- 午餐、晚餐



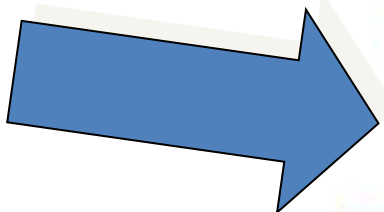
1 碗

# 兒童健康飲食金字塔

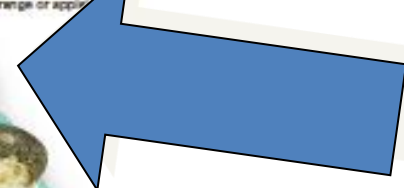
Healthy Eating Food Pyramid for Children

6-11 歲  
years old

2 份



1-2 份



# 兒童健康飲食金字塔 Healthy Eating Food Pyramid for Children

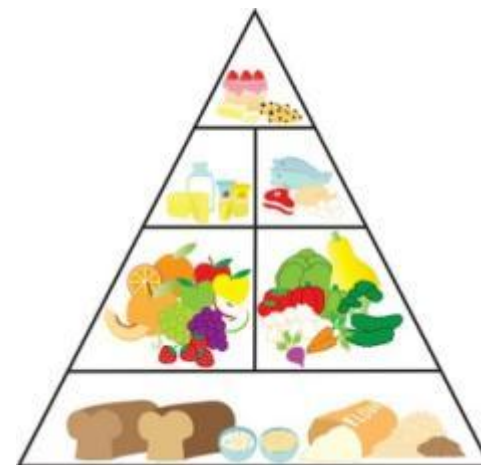
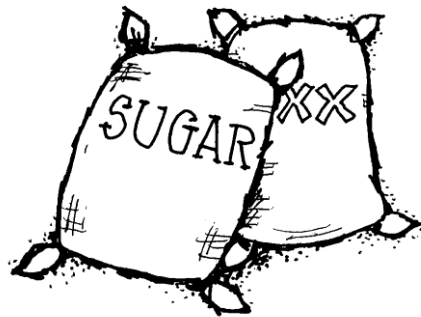
6-11 歲  
years old

最頂層的是甚麼？





- 健康飲食金字塔的最頂層是甚麼？



肥胖

心臟病

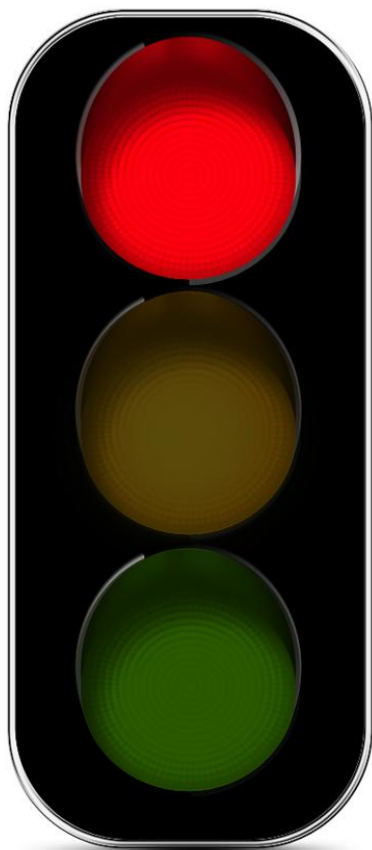
特別是  
中央肥胖

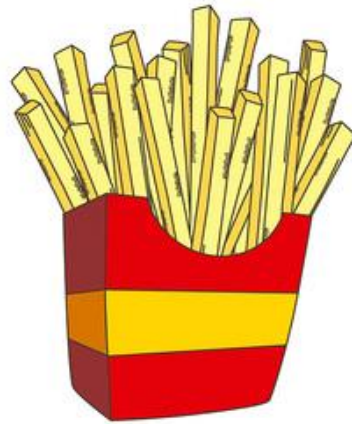
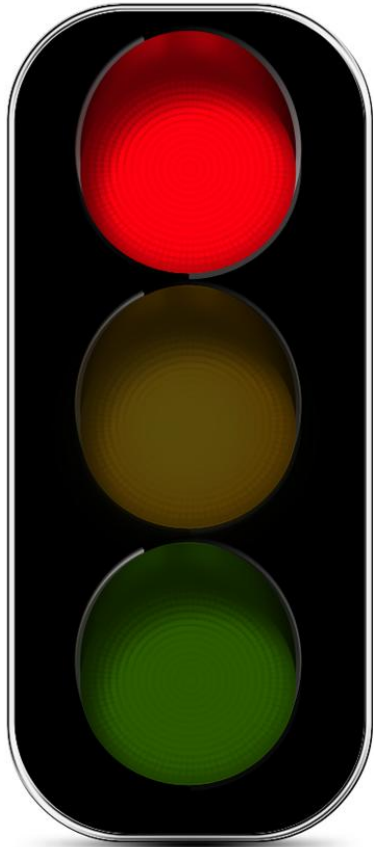
糖尿病

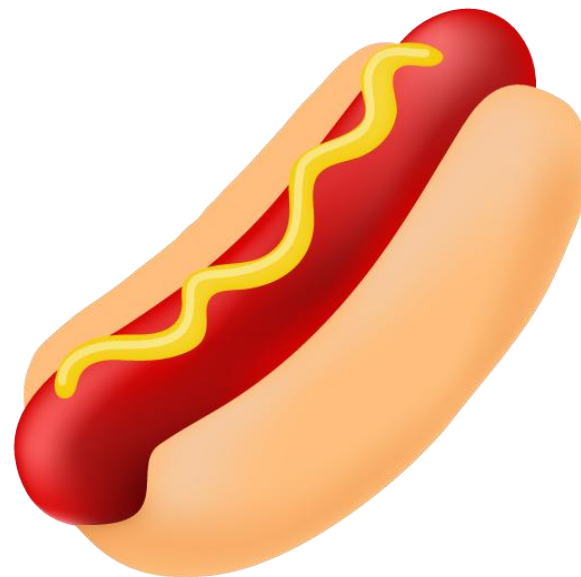
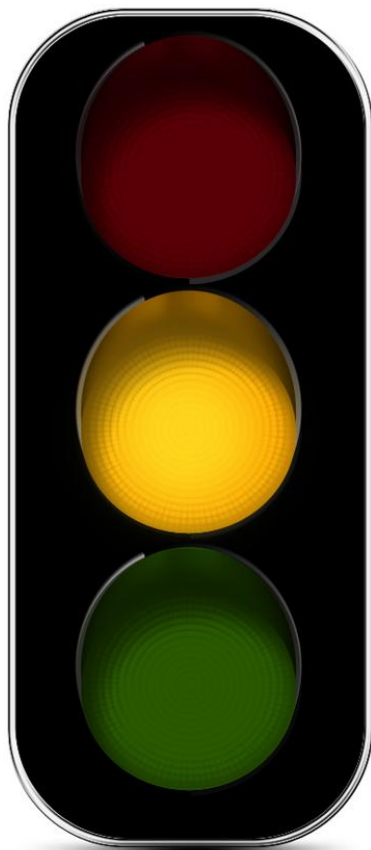
高血壓

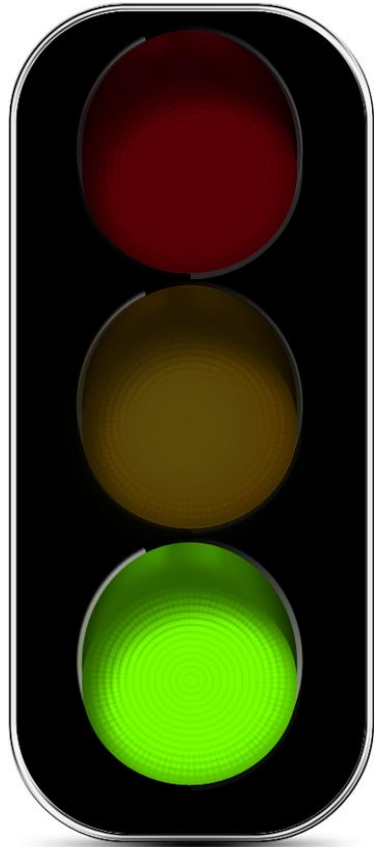


# 飲食紅綠燈！









# 紅黃綠燈？



炸雞髀



炸豬扒飯

# 紅黃綠燈？







馬來沙嗲漢堡扒拼豬肉腸飯



魚蛋香腸獅子狗卷拼腿蛋炒飯



午餐肉蛋炒飯

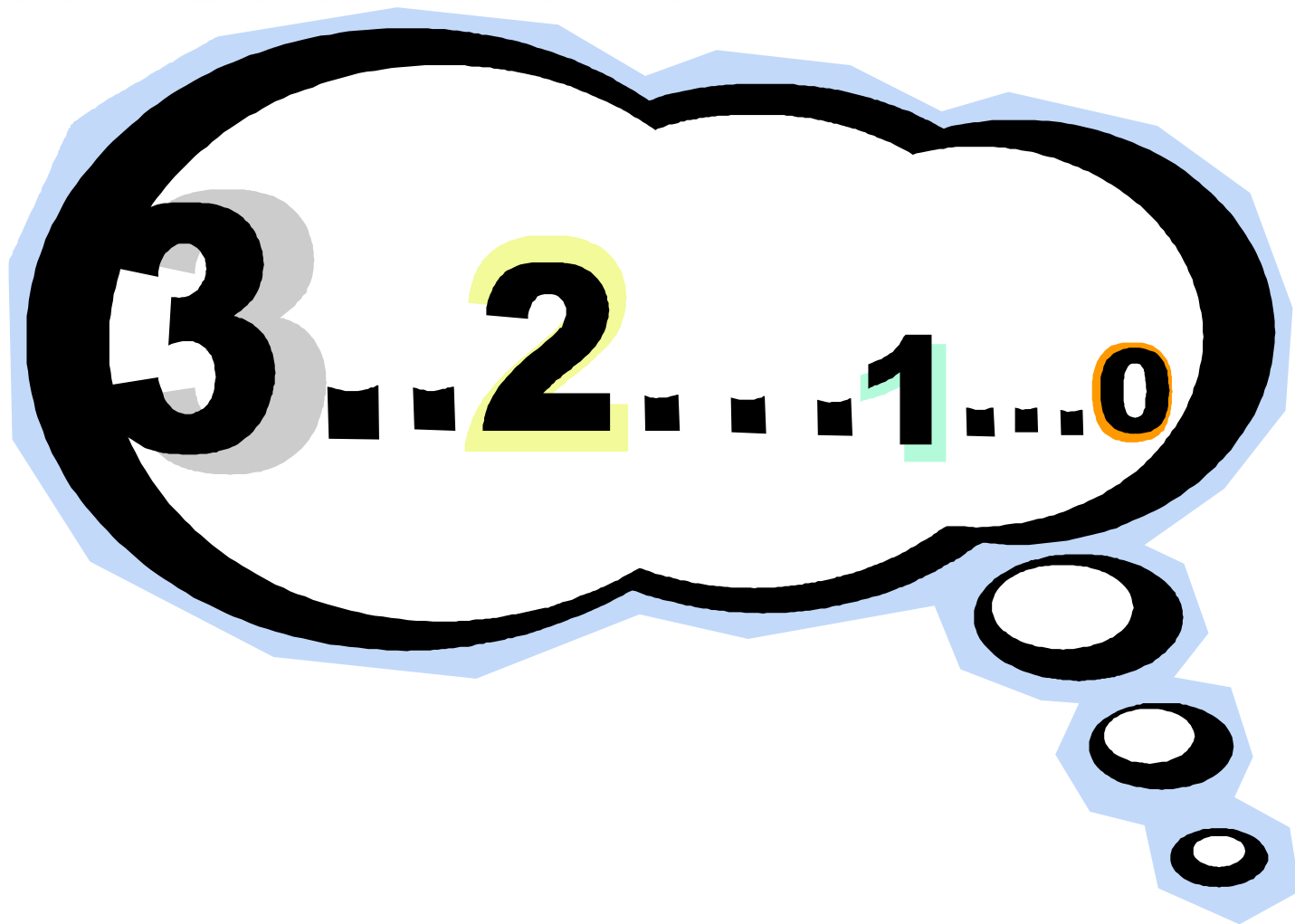
紅黃綠燈？  
欠了甚麼顏色？



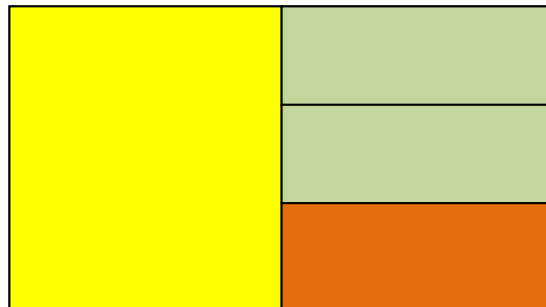
# 健康午膳例子!



# 健康午膳的口訣~



# 如何分配？



五穀：蔬菜：肉類 = 3：2：1

Q & A





# 考考你

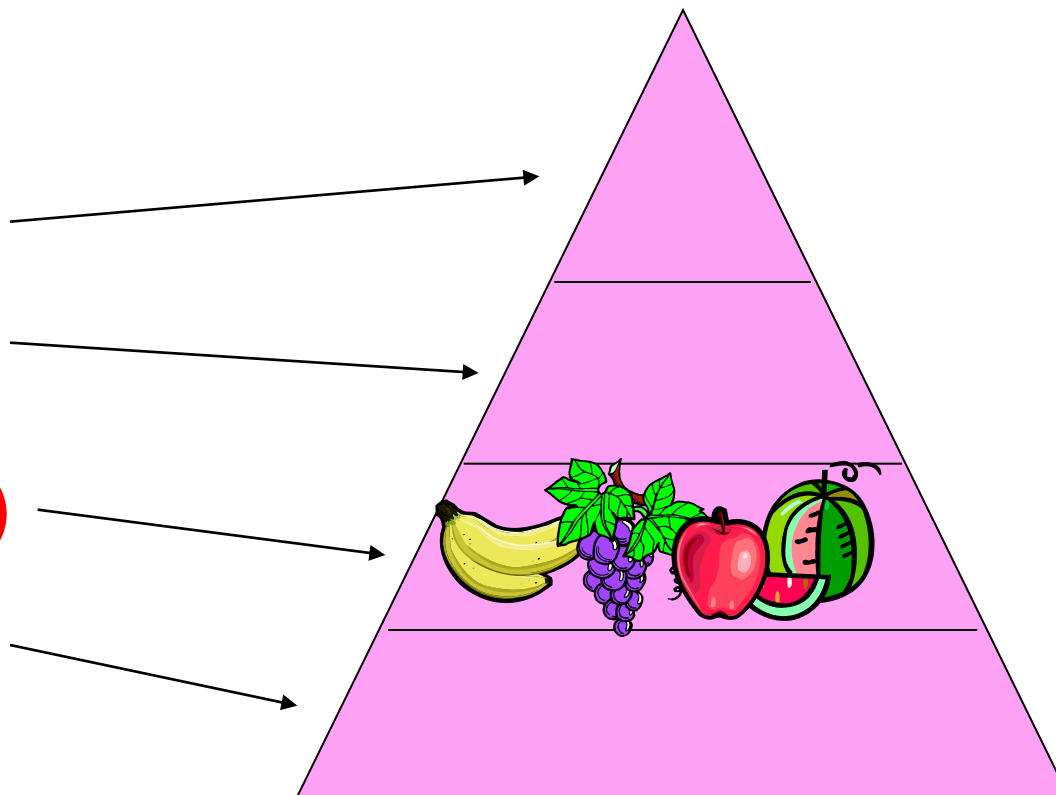
水果在食物金字塔的哪一層？

a. 第四層

b. 第三層

c. 第二層

d. 第一層





# 考考你

哪種水果可以連皮吃？



- 那些是紅燈食物？





- 那些是黃燈食物？



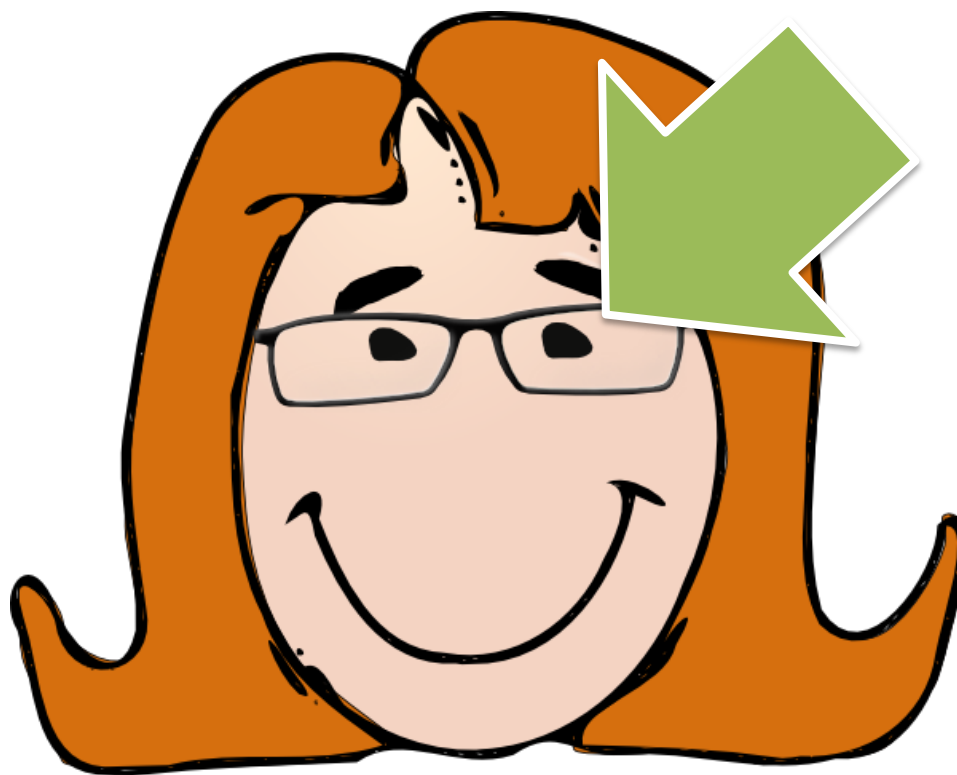
- 紅色食物含有甚麼營養素？



A



- 維他命 A 的作用？



- 我們午餐要吃多少蔬菜？

半碗



# 識飲識食

~ 越食越有營！



# 「原美」Thank you!

Thanks for your time



謝謝你  
寶貴的時間  
Thanks/  
for your time





Put a  
rainbow on the table