110學年度下學期111年04月22日

四年級營養教育線上課程網址與宣導重點

影片

營養5餐-六大類食物/豆類篇

<https://youtu.be/pYILsW6F-Vw>

黃豆含有豐富的蛋白質，研磨後熬煮變成豆漿，加凝固劑變豆花，加模型加壓變成豆腐，減少豆腐的水分上色就變成豆干。平常炒菜用的大豆沙拉油就是黃豆萃取後加工製成的。臭豆腐就是豆腐發酵來的。納豆、味噌就是黃豆發酵的。大在豆8分熟採收叫毛豆，經過一、二個月熟成採收就是黃豆，生活中常見的豆製品板豆腐、豆花、豆漿、味噌、納豆。臭豆腐、大豆沙拉油、豆干。

聰明吃早餐

<https://youtu.be/pIOUjgt3O-Q>

吃早餐的好處1我們的身體長高、我們的身體24小時不斷電，早上睡醒如果沒有營養，頭腦反應就會遲鈍，注意力無法集中，好處2吃早餐可以讓頭清醒，學習力好，好處3吃早餐可以讓我們氣色變好，有好人緣，好處4吃早餐可以讓我們精神變好。

優質早餐4個必備要件:

1. 早餐吃的好，越早越好。(8點前)
2. 份量要足夠，主食一定要。
3. 搭配蛋白質食物，牛奶、豆漿、雞蛋、優酪乳、肉。搭配蔬菜水果。
4. 少油、少糖、少鹽。

健康飲食小秘訣 早餐怎麼吃

<https://youtu.be/tx-auu4p2OU>

早餐搭配原則:

1.適量澱粉、1-2份蛋白質、1份高纖食物，少油、少糖、少鹽少加工食物。

2.火腿、香腸、熱狗等加工食品要避開。

3.如果點火腿、香腸、熱狗等加工食品，儘量不要搭配乳製品，要搭配維生素C豐富的蔬菜水果。

4.飲料可以選低脂鮮奶、無糖豆漿、無糖優酪乳。

5.大亨堡、含糖飲料、果汁，不適合當早餐。

6.中式早餐比西式早餐更健康。