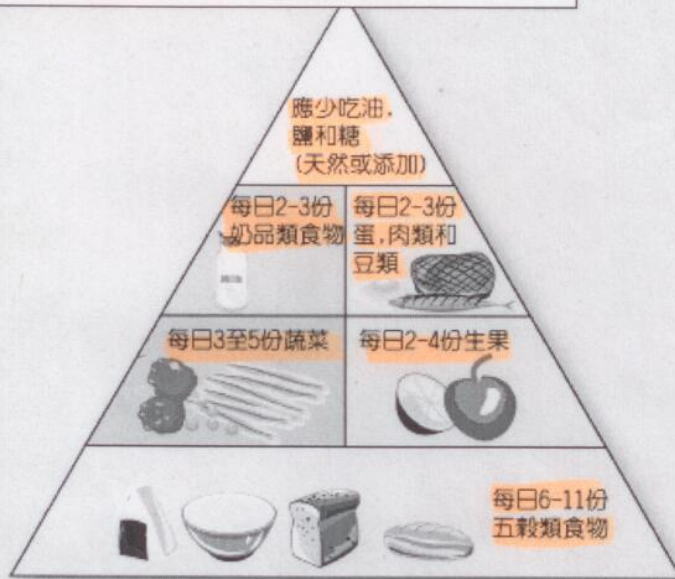
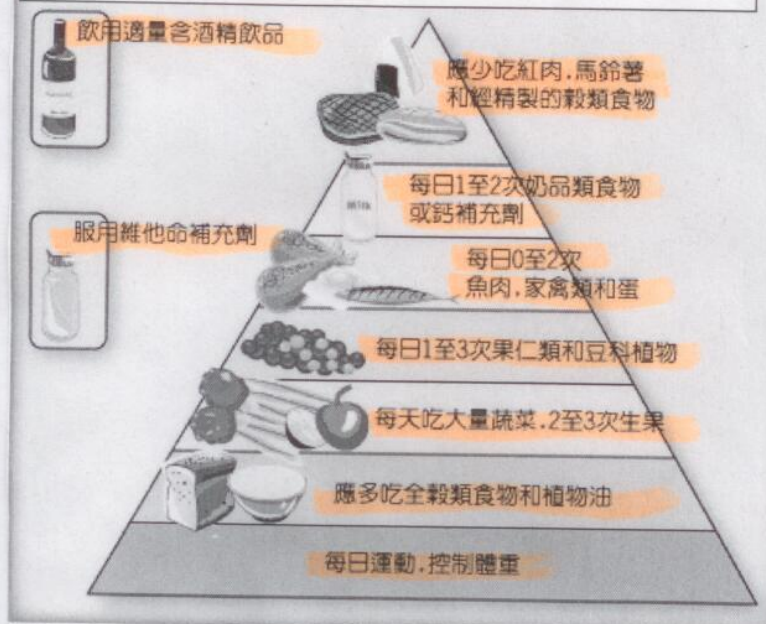


經過了飲食習慣調查，你應該已經了解自己良好的飲食習慣與需要改進的地方。接下來我們要更進一步來學習更正確而健康的飲食方式，希望你也能把學到的知識帶回家與家人分享喔！ 優90 良80 可70 劣50 家長簽名： \_\_\_\_\_ +10

1992年 食物金字塔 Food Pyramid



2002年 健康飲食金字塔 Healthy Eating Pyramid  
~ 哈佛大學 魏勒特教授 ~



美國農業部在 1992 年頒布了“食物指南金字塔”，許多人對“食物指南金字塔”的權威性提出了質疑。

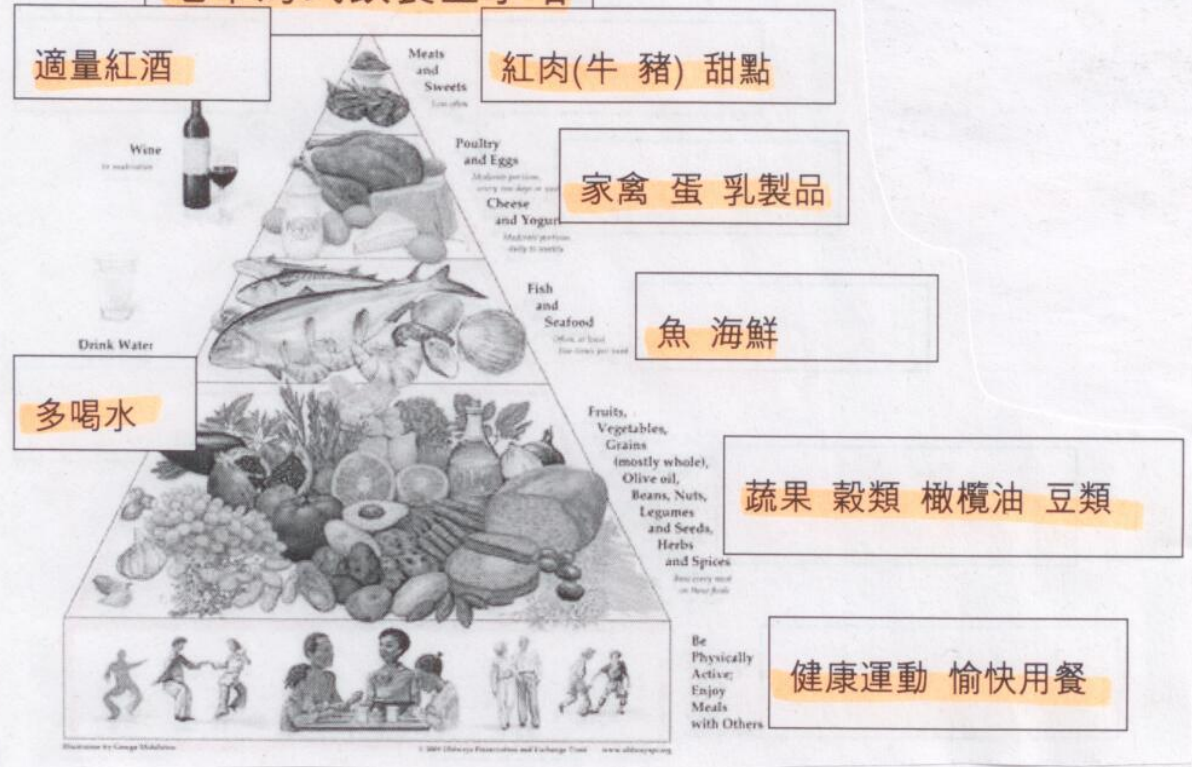
2002 年，哈佛大學魏勒特教授設計了一套新的健康飲食指南：

「健康飲食金字塔」( Healthy Eating Pyramid ) 概念，對“舊塔”提出了質疑，並做了較大修改。若能跟從新的飲食建議，加上保持理想體重和每日作適量運動，能有效地減少患上慢性病的機會( 糖尿病、冠心病 )。

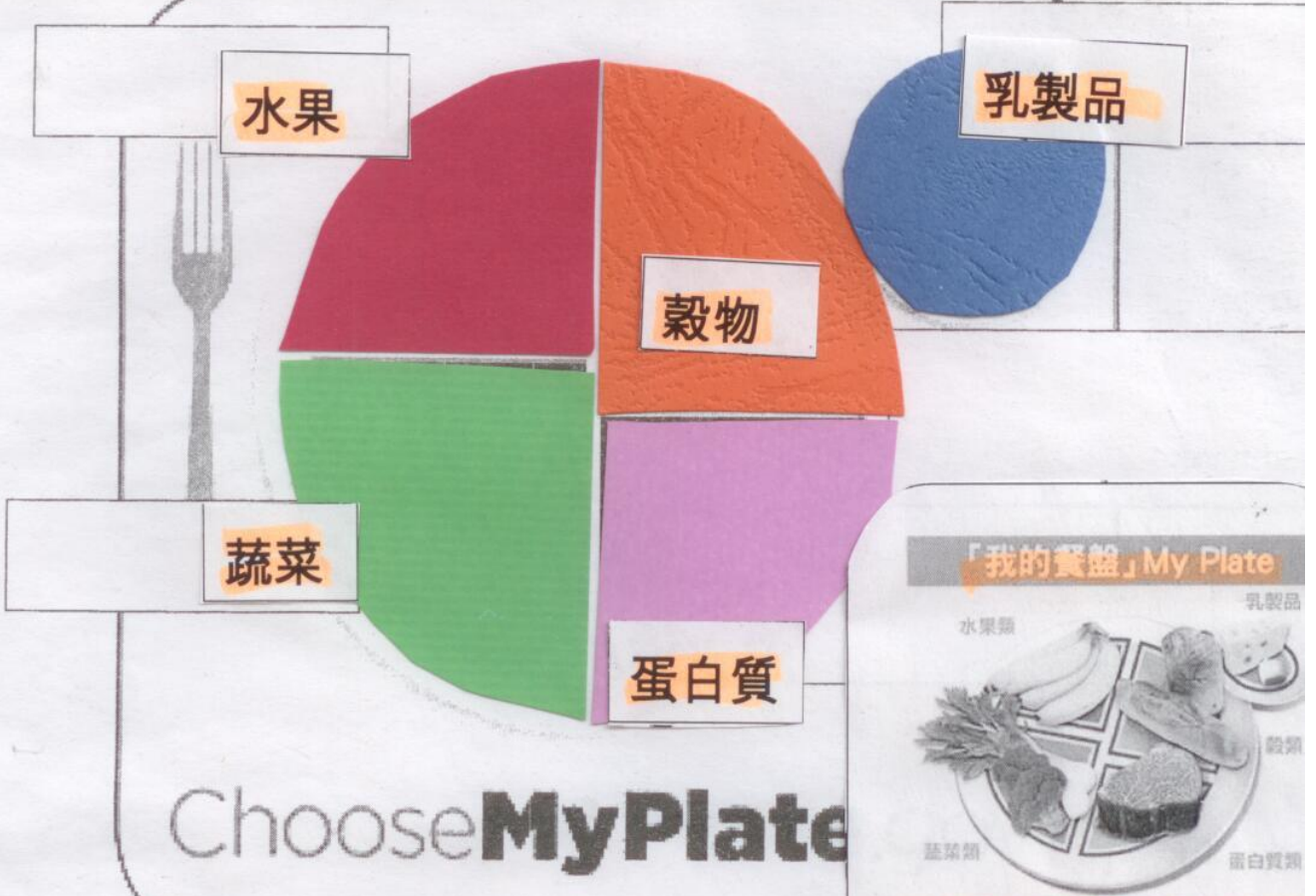
「健康飲食金字塔」建議：

- 減少進食紅肉，馬鈴薯和經精製的穀類食物如白麵包。
- 每日只進食 1 至 2 個次奶及奶品類食物。
- 減少進食飽和脂肪，應由不飽和脂肪如植物油代替。
- 多進食全穀類食物，蔬菜和生果。
- 每日進食維他命補充劑。
- 適量飲用含酒精類飲品  
140cc/每天
- 保持理想體重和每日作適量運動。

# 地中海式飲食金字塔

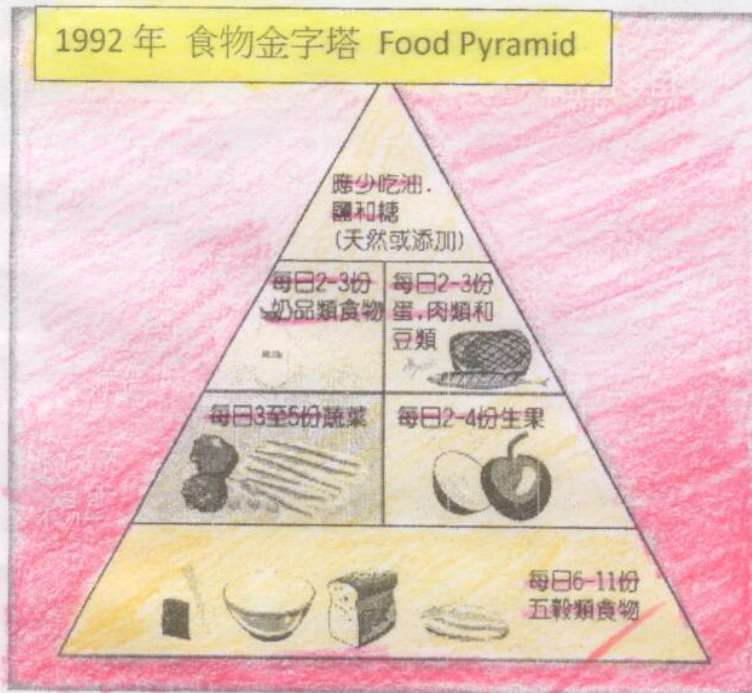


# 2011年6月 美國農業部 USDA 新飲食指南 My plate 我的餐盤

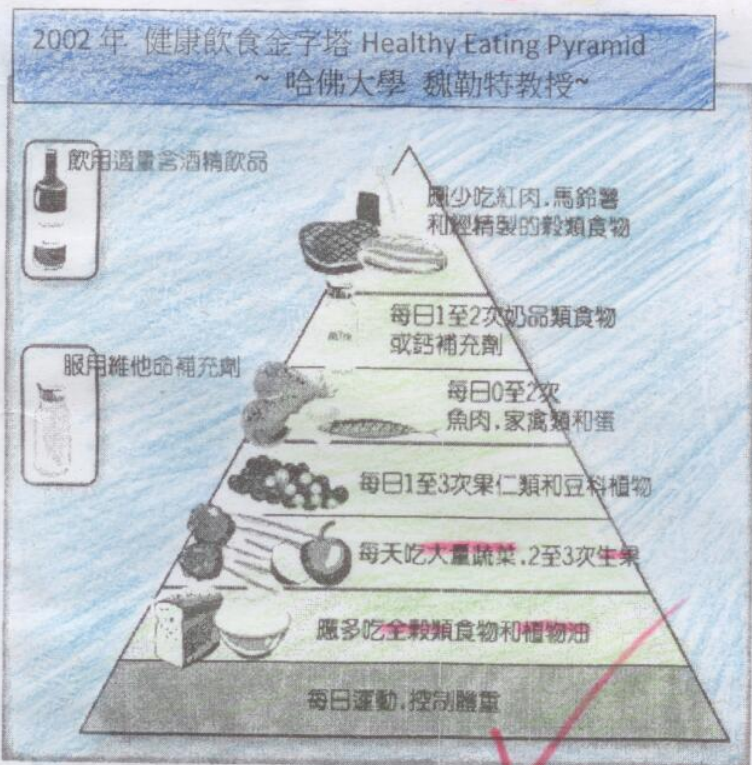


美國最新營養攝取建議圖示「我的餐盤」，將一個盤子劃為4份，涵蓋蔬菜、水果、穀類及蛋白質，再加1份乳製品。穀類中應有1/2全穀類食物。

經過了飲食習慣調查，你應該已經了解自己良好的飲食習慣與需要改進的地方。接下來我們要更進一步來學習更正確而健康的飲食方式，希望你也能把學到的知識帶回家與家人分享喔！ 優90 良80 可70 劣50 家長簽名：李秋蓮 +10



美國人在根據這個金字塔持續吃了十年之後，發現疾病沒有減少，反而心血管疾病增加，原因是各類食物的範圍(如：3-5份)太大，不易計算，因此推出了另一個金字塔下表：✓



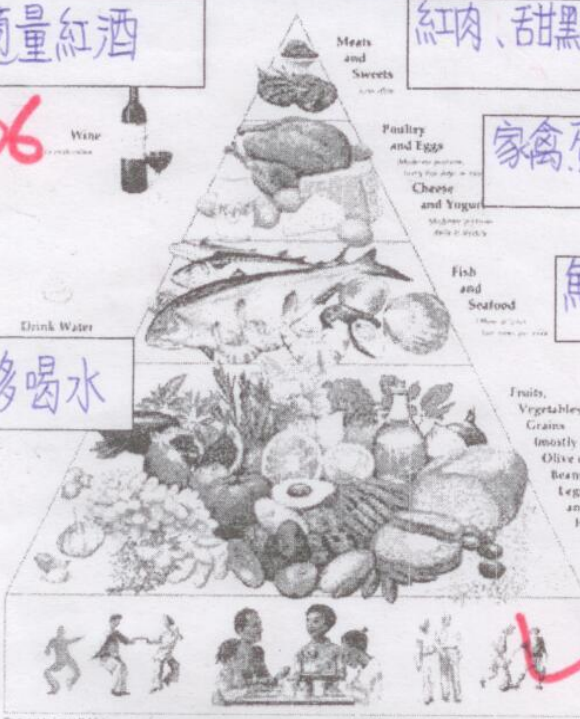
此金字塔多增了運動，這個項目，因為健康的基本就是每日運動，另外特別強調生果的原因是因為生果有酵素，不只如此，此表還建議每天飲用3小杯(140c.c)的精飲品，以促進新陳代謝。✓

# 地中海式飲食金字塔

適量紅酒

紅肉、甜點

10=106



家禽、蛋類、乳製品

魚海鮮

多喝水

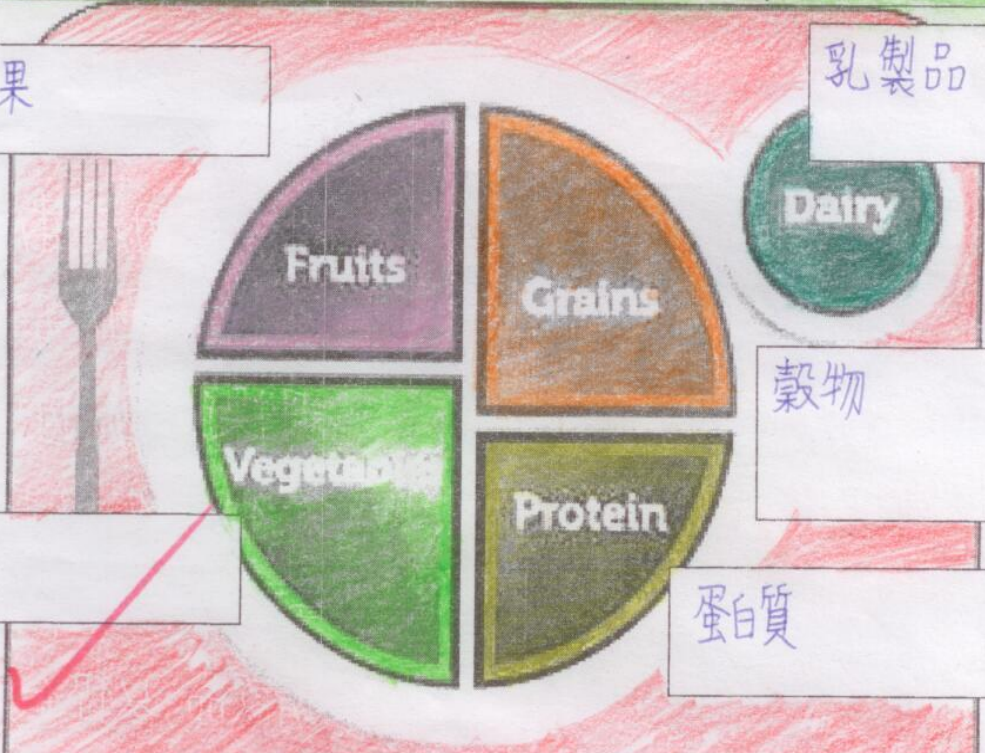
蔬果、穀物、橄欖油、豆類

健康運動、愉快用餐

# 2011年6月 美國農業部 USDA 新飲食指南 My plate 我的餐盤

水果

乳製品



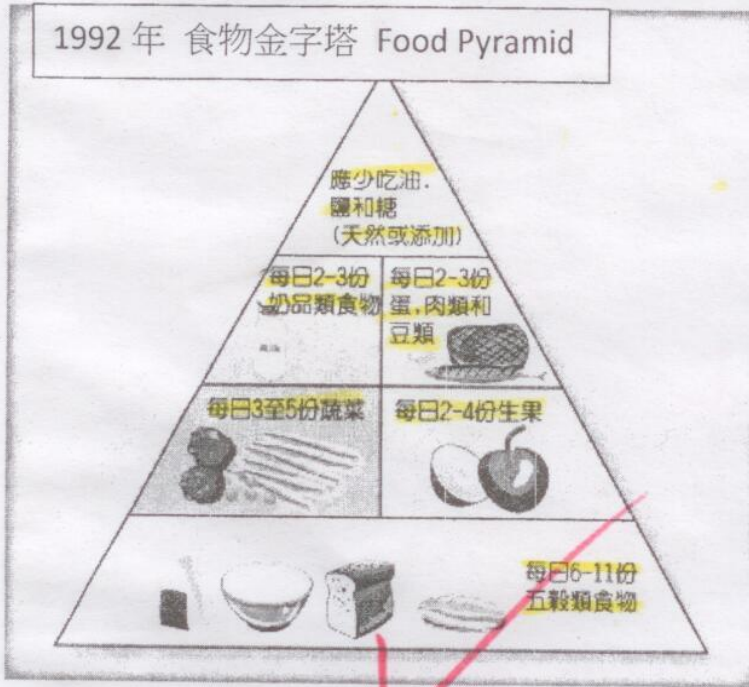
蔬菜

穀物

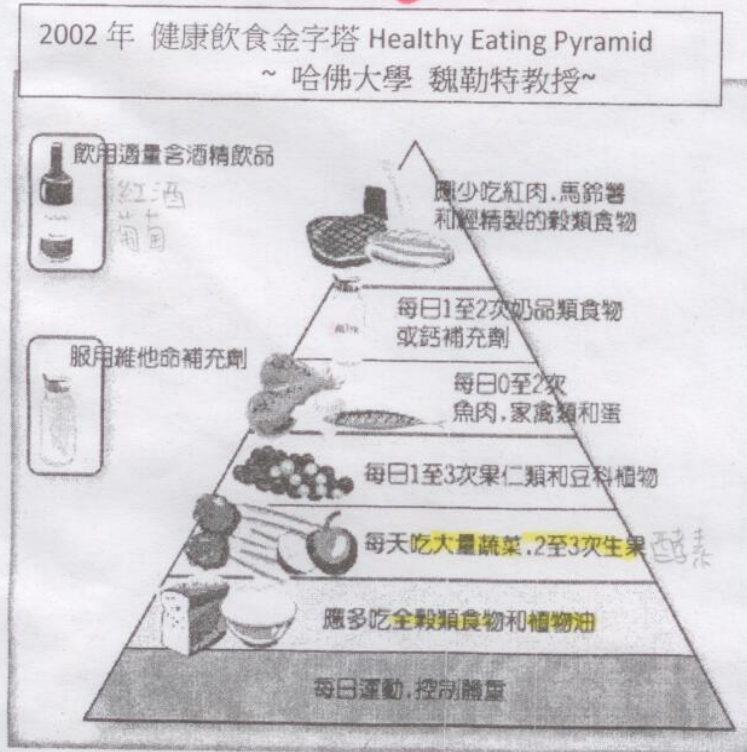
蛋白質

Choose MyPlate.gov

經過了飲食習慣調查，你應該已經了解自己良好的飲食習慣與需要改進的地方。接下來我們要更進一步來學習更正確而健康的飲食方式，希望你也能把學到的知識帶回家與家人分享喔！ 優 90 良 80 可 70 劣 50 家長簽名: 95 +10

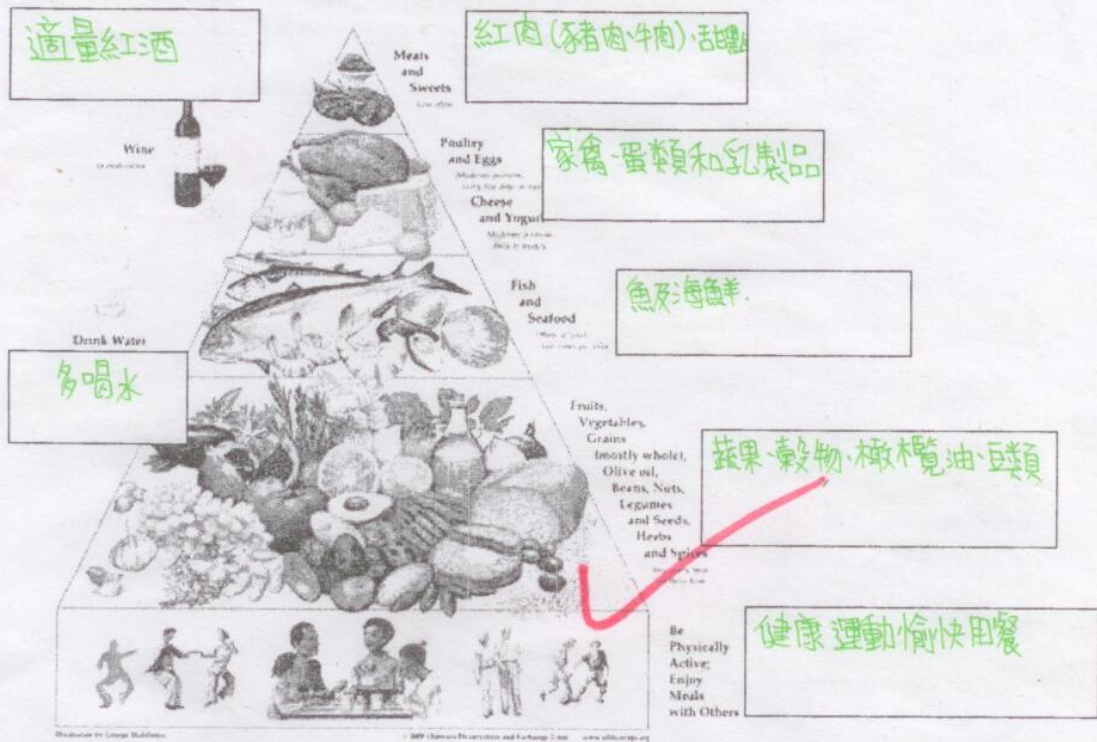


在這個金字塔中，我們可以知道每一種食物一天所須要的份量，但是在這個金字塔中可發現一個缺點，就是它並沒說出一定的數量，造成有些人會照自己的喜好去吃，且只要在它範圍內就好，使人依舊無法健康。



這個飲食金字塔和上面的金字塔有很大的不同，在這個金字塔中，我們能正確的知道每種食物，我們一天必須吃的量，而且它與上面很不同的原因是它多了要多運動這個項目，吃不但要吃得健康，還要多動，這樣才能保持健康。

# 地中海式飲食金字塔



# 2011年6月 美國農業部 USDA 新飲食指南 My plate 我的餐盤

