



## 學齡兒童 要有豐富的早餐

(花蓮區農業改良場 林妙娟)

### 學齡兒童飲食：

學齡兒童可分為兩段時期，即7~9歲，10~12歲兩期。這兩期生長情形與體力活動範圍均不同，在10~12歲階段，運動量大，生長發育亦非常迅速，所需熱量與蛋白質質量較多。

飲食應注意：

1. 質量平衡。
2. 豐富的早餐很重要。
3. 避免吃太多零食，尤其是飯前。
4. 養成定食定量及良好進餐禮儀習慣。

### 7~9歲學齡兒童

#### 一天的餐點食譜實例

①早餐：牛奶1杯，蛋炒飯（蛋 $\frac{1}{2}$ 個，火腿末 $\frac{1}{2}$ 兩，青豆仁 $\frac{1}{2}$ 兩，油1茶匙，乾飯1碗），柳丁1個，乾飯1碗。

②午餐：煎白帶魚（白帶魚帶骨頭2兩，油 $\frac{1}{2}$ 茶匙），豆干炒胡蘿蔔（五香豆干2兩，胡蘿蔔1兩，鵲豆 $\frac{1}{2}$ 兩，油 $\frac{1}{2}$ 茶匙），乾飯1碗，清湯1碗，

③晚餐：紅燒豬肉（豬肉1兩），炒青菜（高麗菜2兩，油1茶匙），胡瓜湯（肉湯1碗，胡瓜1兩），乾飯1碗，番石榴1個，

④點心：牛奶1杯，餅干6塊。

### 10~12歲學齡兒童

#### 一天的餐點食譜實例

①早餐：豆漿1杯，三明治（麵包4片，火腿 $\frac{1}{2}$ 兩，蛋 $\frac{1}{2}$ 個，小黃瓜1 $\frac{1}{2}$ 兩），香蕉半根（1小根）。

②午餐：玉米筍燴肉片（豬肉 $\frac{1}{2}$ 兩，玉米筍2兩，胡蘿蔔1兩，油1 $\frac{1}{2}$ 茶匙），韭菜花炒豆干（韭菜花1 $\frac{1}{2}$ 兩，五香豆腐干2塊，油1 $\frac{1}{2}$ 茶匙），乾飯1 $\frac{1}{2}$ 碗。

③晚餐：什錦麵（麵條4兩，墨魚 $\frac{1}{2}$ 兩，蝦仁 $\frac{1}{2}$ 兩，清江菜1兩，金針1兩，木耳1兩，油2茶匙）。

④點心：牛奶1杯，饅頭 $\frac{1}{2}$ 個。



學齡兒童要吃早餐（王二郎）