



青少年飲食 注意控制體重

林妙娟

青少年飲食計畫

青春發育期，男孩女孩的特點，就是發育特別快，所需熱量很高，男孩高達 2,900 卡，女孩高達 2,400 卡。

飲食上應注意：

- ①均衡的飲食。
- ②注意適當控制體重，不得過重或過輕。
- ③特別注意營養中的蛋白質，鈣質的攝取量，女孩子由於月經來潮，每個月有固定的血液流失，要增加鐵質的攝取量。

一個青少年男孩

一天的餐點食譜實例

①早餐：豆漿 1 杯，包子（麵

粉 4 兩，肉 1 兩，高麗菜 3 兩，麻油 1 茶匙），番茄 1 個

②午餐：什錦豆腐干（五香豆腐干 1 塊，馬鈴薯 1 兩，胡蘿蔔 1 兩，青豆仁 1 兩，油 2 茶匙），滑蛋雞肉（蛋 1 個，雞肉 1 兩，油 1 茶匙），乾飯 2 碗，番石榴 1 個。

③晚餐：紅燒豆腐（豆腐 ½ 塊，肉 ½ 兩，木耳（滷）½ 兩，竹筍 ½ 兩，油 1 ½ 茶匙），小黃瓜炒肉片（小黃瓜 1 ½ 兩，肉 ½ 兩），苦瓜湯（肉湯 1 碗，苦瓜 ½ 兩），乾飯 2 碗，香蕉 ½ 根（小根）。

④點心：牛奶 1 杯，土司麵包 4 片，花生醬 1 湯匙

一個青少年女孩

一天的餐點食譜實例

①早餐：皮蛋拌豆腐（皮蛋 ½ 個，豆腐 ½ 塊，香油 ½ 茶匙），炒青椒（青椒 3 兩，肉 ½ 兩，油 1 ½ 茶匙），稀飯 2 碗，香蕉 ½ 根（1 小根）。

②午餐：鹽酥魚（虱目魚帶骨頭 1 ½ 兩，油 1 茶匙），甜玉米肉丁（甜玉米粒 2 兩，青豆仁 1 兩，肉 ½ 兩，油 1 茶匙），乾飯 2 碗，葡萄（巨峯）8 粒。

③晚餐：餃子（麵粉 4 兩，絞肉加 ½ 兩，肥肉 1 ½ 兩，太白菜 2 兩），豬肝湯（小白菜 1 兩，豬肝 ½ 兩，香油 ½ 茶匙）

④點心：牛奶 1 杯，蛋糕 ½ 塊，番石榴 1 個。

