# 高雄市316期
# 午餐教育月刊

## 「每日飲食指南」～ 讓活力小超人吃出健康與活力

### 「每日飲食指南」是什麼？

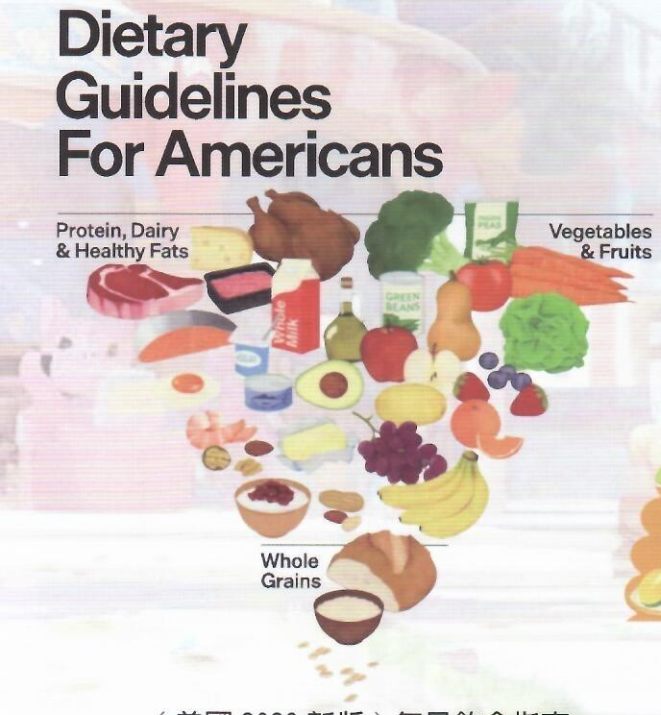
嗨！各位『活力小超人』們，大家好！

這次我們又有新任務要完成。出任務前，我們要讓自己身體先充滿能量，才能成功完成任務。

首先，大家先想像一下，我們的身體就像一座超級遊樂園，每天進行各種活動。要讓這座遊樂園充滿活力，設備不會故障（生病），那麼我們需要有「能量來源」——也就是我們每天吃進去的食物！

但是，食物種類這麼多，該如何選擇才好呢？別擔心，營養專家幫我們設定「能量種類戰略」，也就是「**每日飲食指南**」。這個「**每日飲食指南**」將所有的食物分成 6 大類，告訴我們每類食物要攝取多少份量？ 對身體才是最健康的。

最近，國際上具有代表性的——「**美國每日飲食指南**」出爐了。在出任務前，我們把台灣跟美國的每日飲食指南比一比，看看別人的戰略有什麼不一樣？




（美國 2026 新版）每日飲食指南
（圖片來源：美國衛生部）




（台灣版）每日飲食指南
（圖片來源：衛福部）

## 台灣及美國的每日飲食指南比一比

| 項目 | 美國《2025 － 2030 年飲食指南》 | 台灣每日飲食指南 |
|---|---|---|
| 核心理念 | · 吃「真正的食物」<br>· 以高營養密度的原型食物取代超級加工品 | · 以「原型食物」為主<br>· 均衡攝取六大類食物 |
| 強調的食物類別 | · 減少精緻碳水化合物（如白麵包、餅乾等），優先選擇高纖維全穀物<br>· **保持腸道健康，鼓勵食用益生菌食品** | 六大類食物都重要，每一類都有建議的份量。 |
| 加工食品 | · 強烈限制食用高度加工食品、含糖飲品、甜點等。添加糖每餐小於 10 公克。<br>· **4 歲以下幼兒應避免添加糖，成人也應減少攝取低卡人工甜味劑。** | 建議避免攝取高飽和脂肪（對身體不健康的脂肪）、高鹽、高糖食物。 |
| 蛋白質攝取原則 | 食物類別選擇時，先吃蛋白質食物，鼓勵從雞蛋、禽肉、海鮮與紅肉及植物性蛋白質（例如豆類製品）等多元動植物性來源取得營養。紅肉攝取較無限制。 | 建議攝取含優質蛋白質的食物，考量飽和脂肪含量，優先選擇順序為植物性蛋白質（如：黃豆等豆製品）、魚及海鮮類、蛋類、肉類，**提醒紅肉應適量攝取。** |

衛福部國健署 2026 年每日飲食指南草案已經出爐，就讓我們靜待後續發展。

## 實戰篇：台灣版「健康餐盤」能量儲藏秘訣

台灣「每日飲食指南」將食物分成六大類，但每一種類食物要吃多少才能儲藏足夠的能量呢？告訴各位小超人們《6 個》小秘訣，只要完成以下「我的餐盤」建議，就能將能量儲藏足夠。




資料來源：台灣衛生福利部國民健康署

## 升級任務：變身「地球守護者」～ 零廚餘

現在給予**活力小超人們**一個升級任務～變身「地球守護者」，我們的終極目標是「零廚餘」。吃食物也能救地球喔！因為如果我們浪費食物，地球就會「發燒」生病（地球暖化）。

### 任務 1：愛護地球，從零廚餘做起 （這點最重要！）

把營養午餐和平時的餐點吃光光，就是對地球最溫柔的愛護。

### 任務 2：多選擇植物性蛋白質食物當主角 （Plant-Forward）

因為生產植物性蛋白質食物的豆類（例如：毛豆（黃豆／黑豆）製品、豆腐、豆干等），碳排放量極低，用來取代部分紅肉，對地球和小超人們的身體，都比較好。

### 任務 3：吃在地、選當季

選擇在地、當季的農產品，可以減少食物運輸所產生的廢氣，避免地球暖化。

### 結語：你的每一口，都在創造未來

健康的飲食是一場有趣的探索遊戲！找個時間和全家一起挑戰，依照健康餐盤秘訣吃吃看。當我們選對食物、珍惜食物，身體不只變強壯，也讓地球更美好。

