

均衡飲食

根據食品藥物消費者知識服務網公告的資料：

1.每日飲食建議表

	第一種	第二種
五穀根莖類(碗)	3.5	4
豆魚肉蛋類(份)	6	8
低脂奶品類(杯)	1.5	2
蔬菜類(碟)	4	5
水果類(份)	3.5	4
油脂與堅果種子類(份)	6	8

2.食物營養熱量表

	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
五穀根莖類(1 碗)	8	280
豆魚肉蛋類(中脂)(1 份)	7	75
奶類(低脂)(1 杯=240 毫升)	8	120
蔬菜類(1 碟=100 公克)	1	25
水果類(1 份=100 公克)	0	60
油脂與堅果種子類(1 份約 1 茶匙, 1 份含脂肪 5 公克)	0	45

3.每日飲食指南

	每日飲食建議量
五穀根莖類(碗)	2.5~5
豆魚肉蛋類(份)	4~12
低脂奶品類(杯)	1.5~2
蔬菜類(碟)	3~6
水果類(份)	2~5
油脂與堅果種子類(份)	油脂 4~7 茶匙, 堅果種子類 1 份

青春發育期對熱量與蛋白質的需求尤為迫切，青少年最需要吸收大量的蛋白質，幫忙新細胞、新組織的構成。讓我們一起來算算看下列問題：

問題 1 (1 分)：吃得均衡

根據上面的資料，請你推算第一種建議飲食中所含的熱量範圍在？

- (A) 1900~2000 大卡
- (B) 2000~2100 大卡
- (C) 2100~2200 大卡
- (D) 2200 大卡以上

問題 2 (1 分)：吃得巧

據上面的資料，請你推算第二種建議飲食中所含的蛋白質總共有？

- (A) 99 公克
- (B) 109 公克
- (C) 119 公克
- (D) 129 公克

問題 3 (2 分)：飲食設計

根據每日飲食指南，請你設計一種適合青少年的每日飲食，其中蛋白質含量為 85 公克以上，100 公克以下，且熱量為 2200~2600 大卡。

	我的飲食設計
五穀根莖類(碗)	
豆魚肉蛋類(份)	
低脂奶品類(杯)	
蔬菜類(碟)	
水果類(份)	
油脂與堅果種子類(份)	
蛋白質總共	
熱量總共	