

12-17歲食物營養金字塔

奶類及代替品 Milk and Alternatives

每天**2**杯
2 glasses every day

1杯=240毫升
1 glass = 240ml

油、鹽、糖類 Fat/Oil, Salt and Sugar

吃**最少**
Eat the least

肉、魚、蛋及代替品 Meat, Fish, Egg and Alternatives

每天**4-6**兩
4-6 taels every day

1兩 = 1個乒乓球大小的肉類
1 tael = meat in the size of a table tennis ball

蔬菜類Vegetables

每天最少**3**份
At least 3 servings every day

1份 = 1/2碗蔬菜
1 Serving = 1/2 bowl of cooked vegetables



水果類Fruits

每天最少**2**份
At least 2 servings every day

1份 = 1個中型水果
(如橙或蘋果)
1 serving = 1 medium-sized fruit
(e.g. orange or apple)

穀物類Grains

每天**4-6**碗
4-6 bowls every day

1碗 = 250 - 300毫升
1 bowl = 250 - 300 ml

每天應喝**6-8**杯流質
Drink 6-8 glasses of fluid every day
包括清水、奶、清湯
Including water, milk, clear soup

認住金字塔~健康有辦法~

食物營養

1 + 7

能量

- 支持人體活動
- 若攝入的能量多於所消耗的能量，體重增加

蛋白質

- 對成長發育、肌肉骨骼和牙齒的生長與修補是必需
- 每日目標攝入量60克



28g/100g 雞胸肉

碳水化合物

- 能量的主要來源
- 每日目標攝取量 300克



200g/2塊麥包

營養資料

Nutrition Information

每100克 / Per100g

| | |
|----------------------|------------|
| 能量/Energy | 380千卡/kcal |
| 蛋白質/Protein | 6克/g |
| 總脂肪/Total fat | 3克/g |
| - 飽和脂肪/Saturated fat | 1.5克/g |
| - 反式脂肪/Trans fat | 0克/g |
| 碳水化合物/Carbohydrates | 82克/g |
| - 糖/Sugars | 5克/g |
| 鈉/Sodium | 120毫克/mg |

鈉 (鹽)

- 維持體液平衡
- 攝取過量高血壓和胃癌的風險增加
- 每日攝入上限2000mg
- 與能量無關



960mg/一包印尼撈麵

糖

- 為腦部和肌肉即時提供能量
- 攝入過量：肥胖症及蛀牙的風險增加
- 每日攝入上限50克



50g/大概5匙榛子醬

反式脂肪

- 提升血液中的壞膽固醇和降低好膽固醇
- 增加患心臟病的風險
- 每日上限2.2克



0.1g/100g薯條

飽和脂肪

- 提升血液的壞膽固醇
- 增加患心臟病的風險
- 每日攝入上限20克



2.1g/100g牛油果 🥑

總脂肪

- 儲備能量和維持正常身體功能
- 攝入過量：
肥胖症的風險增加
- 每日攝入上限60克

**能量需要因個人的年齡、性別、體重和活動量而定
以一般成年人計，低活動量的女性每天若需要1800至2000千卡能量，
而男性每天需要2400至2800千卡能量
**所有指定營養素按2000千卡的膳食計算

ANTI-BULLYING

Against Bully

欺凌

· 一個人或一群人，
以強凌弱或以眾欺寡，
恃勢不斷蓄意傷害或欺壓別人的行為，
以此獲得利益或達成目的。

校園欺凌

· 包括肢體暴力、言語攻擊、間接欺凌



網絡欺凌

· 發生在社交平台上的欺凌事件



影響日常社交和學業
法律制裁
身心傷害
情緒問題: 例如抑鬱症
不安
誹謗



解決問題

· 語言無視
· 樂觀傾訴
· 觀可
· 信

- 朋輩
 - 學校
 - 家長
 - 社工
- ### 相關者



DON'T STAND BY, STAND UP!