

14-18 歲（女性）

各種不同的身高體重都可以有健康的體魄。健康膳食和規律運動可以供應您度過忙碌一天所需的能量。

用餐技巧



- 為了確保身體能攝取到足夠的維他命，請每天服用一顆包含礦物質和葉酸的綜合維他命。
- 避免喝果汁與水果飲品，盡量吃新鮮水果。
- 使用小盤子來控制份量，並且可以另外準備一盤生菜沙拉。
- 如果您想要瞭解吃下的營養成分，請查看標籤並盡量選擇低脂的食物。選擇每份含 3 克以下脂肪的食物。
- 盡量食用烘培、烤、蒸或煮的食物。限制食用油炸食物，雞肉或火雞肉要去皮。
- 不要吃太多「垃圾食物」，例如汽水、洋芋片、餅乾、糖果。
- 限制食用速食的餐數，例如炸雞堡和薯條，多吃健康一點的食物。
- 攝取足夠的鈣質是很重要的。為了配合身體對鈣質的需求量，請每天吃 4 份低脂奶製品。



a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

參考資料：

膳食營養素參考攝取量委員會。《Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (熱量、碳水化合物、纖維、脂肪、脂肪酸、膽固醇、蛋白質與氨基酸的膳食營養素參考攝取量)》。華盛頓：National Academies Press，2002 年。

Cooper, Kenneth。《Fit Kids (健康的兒童)》。那什維爾：Broadman & Holman Publishers，1999 年。

Mahan, L. Kathleen 與 Escott-Stump, Sylvia 合著。《Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy (克勞思的飲食、營養與膳食治療)》。費城：W. B. Saunders，2000 年。



運動建議

養成健康的生活習慣：

- 限制孩子每天看電視的時間不得超過 1 小時。不要把電視放在您的臥室裡。
 - 在 14 或 15 歲左右，您的身體就會完全發育成熟，而運動將會使您的身體更健康。
 - 如果您停止運動，還是要確定每天有足夠的活動量。您可以散步、健行、騎腳踏車或溜直排輪，也可以聽音樂和跳舞。



適齡的膳食攝取量



蔬菜攝取量 (每天 3-5 次)

烹煮過的蔬菜 1/2 杯
生菜 1 杯

牛奶攝取量 (每天 4 次)

起司 1-1 1/2 盎司
牛奶 1 杯 (8 盎司)
優格 1 杯



水果攝取量 (每天 2-4 次)

新鮮水果 1 份中等的
罐頭水果，
不加糖 1/2 杯



脂肪攝取量 (每天 2-3 次)

小顆鱷梨 1/8
脫脂奶油乳酪 1 湯匙
質軟的植物奶油 1 茶匙
低脂美乃滋 1 茶匙
沙拉醬 1 湯匙
酸乳酪 2 湯匙



肉類攝取量 (每天 3-4 次)

豆子 1/2-1 杯
牛肉、家禽肉類、
魚類 (烹煮過) 2-3 盎司
蛋白 2
蛋 1
花生醬 2-3 湯匙



穀類攝取量 (每天 7-11 次)

小貝果麵包 1/2
麵包 1 片
冷麥片 1 杯
烹煮過的麥片 1/2 杯
全麥餅乾 3
鹽脆薄餅乾 6
烹煮過的麵條 1/2 杯
烹煮過的穀類 1/2 杯
玉米粉薄烙餅 1



盡可能每天吃全麥食品

多喝水，不要靠汽水、水果飲品或果汁來解渴。

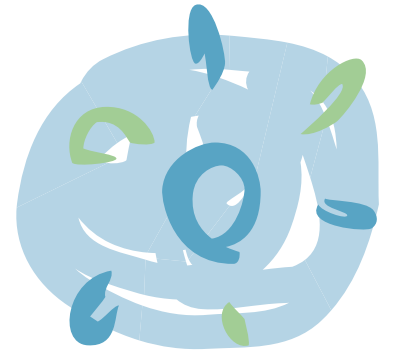
根據您的活動量而定，您需要攝取的食物量可能會多於或是少於均衡膳食建議表上的份量。



均衡膳食建議表：14 到 18 歲（女性）

早餐

- 2 片全麥吐司
- 1 杯 Cheerios 麥片
- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 1/2 根香蕉
- 2 個蛋白（煮熟或用噴霧油炒）
- 1 茶匙植物奶油



上午點心

- 6 個鹽脆薄餅乾
- 1 小顆橘子
- 水

下午點心

- 6 個鹽脆薄餅乾
- 1 盎司低脂起司
- 水

午餐

- 2 片全麥麵包
- 1 杯小胡蘿蔔
- 1 小顆蘋果
- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 3 盎司烤火雞肉
- 1 茶匙美乃滋

晚餐

- 1 杯麵條
- 1 杯烹煮過的菠菜
- 1/2 個小芒果
- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 1/2 杯肉醬（3 盎司碎牛肉瘦肉醬）
- 1 茶匙植物奶油

宵夜（自行選擇是否需要）

- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 2 片全麥麵包
- 1 湯匙純天然花生醬

