

健康飲食的特色

足夠的熱量：

一般成人根據體重及活動量來看，女性一天約需要 1500-1800kcal(大卡)，男性約需 2000-2300kcal，午、晚餐佔一天的五分之二，所以建議女性可選用 600-700kcal 的餐飲，男性可選用 800-900kcal 餐飲；此外，國小低年級小朋友一餐約 600 大卡，高年級小朋友為 700 大卡。國中生則介於 700-800 大卡之間，高中生因正處於快速成長階段，女生為 700-800 大卡，男生為 900 大卡。而健康盒餐所提供的熱量設計，即是以此原則以適合不同性別、年齡的需求而設計的。

均衡的營養：

健康飲食除了在熱量上有所區分，在食物類別上也有規範，以適當份量的肉類、多一些的蔬菜、足夠的米飯、減少高油脂的烹調次數、提供多樣化菜色較符合現代人需求的飲食組合，改變以往大魚大肉就是好的觀念，如此才是正確健康的飲食。

餐盒份量標示：

衛生福利部建議成人午晚餐飲食份	本餐盒提供									
	女性	男性	600 大卡		700 大卡		800 大卡		900 大卡	
熱量	600-700	800-900	4	4	5	5	6	6	7.5	7.5
主食類	4-5 份	6-7.5 份	4	4	5	5	6	6	7.5	7.5
蛋豆魚肉類	1.5 - 2 份	2.5 份	1.5	1.5	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬菜類	1.5 份	1.5 份	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
水果類	1 份	1 份	1	1	1	1	1	1	1	1
油脂類	2.5 份	2.5 份	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5

【未提供水果者熱量減 60 大卡】

比一比再吃：

	衛生福利部建議成人午晚餐飲食份		一般市售	一般市售
	女性	男性	炸排骨便當	炸排骨便當
熱量	600-700kca	800-900kca	1018kcal	1110kcal
主食類	4-5 份	6-7.5 份	5.5 份	4.5 份

豆魚肉蛋類	1.5-2 份	2.5 份	4.5 份	6.5 份
蔬菜類	1.5 份	1.5 份	1.0 份	1.5 份
水果類	1 份	1 份	0 份	0 份
油脂類	2.5 份	2.5 份	6 份	6 份

【哇！你看一看一個市售便當竟提供了一天的肉類，健康盒餐的熱量、肉類份量適合，還提供較多的蔬菜以及水果，是不是比較健康？】

【資料來源：衛生福利部】