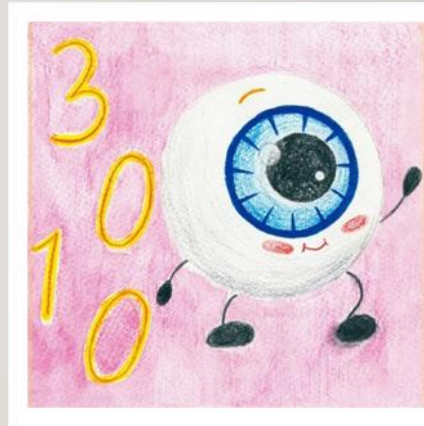


視力保健～



健康中心 許億如護理師



近六年（110~115學年度）各年級裸視視力不良率（%）

學期 年級	110上	110下	111上	111下	112上	112下	113上	113下	114上	114下	115上
一	25.1	28.1	22.2	24.7	24.8	24.6	21.4	23.7	24.2	30.2	待測量
二	36.8	42.4	35	39.3	31.9	36.6	29.9	34.8	29.2	36.5	待測量
三	41.7	43.6	43.9	46.5	45.2	48.5	39.3	41.2	41.1	46.7	待測量
四	53.3	53.8	52	54.8	53.6	57.3	52.5	57.9	43.9	52.3	待測量
五	62.4	63.3	60.6	66	58.9	60.8	59.1	63.7	64	67.3	待測量
六	72.5	71.3	69.1	69.4	68.6	72.5	62.9	64.6	67.4	69.7	待測量
合計	47.6	49.5	47.3	50.4	48.6	51.5	45.5	49.0	46.5	52.0	

最容易造成兒童近視的六大近距用眼活動排行榜

No. 1 玩手機



No.2 玩平板



No. 3 寫字



No. 4 閱讀



No. 5 畫圖



No. 6 拼圖、積木、小玩具



長時間

近距離

校園和家裡能夠如何 預防和控制近視？



中斷近距離用眼



休息**5-10**分鐘

美國眼科醫學 20-20-20法則



看近**20**分鐘後，
遠眺**20**呎（**6**公尺）外的東西**20**秒鐘

戶外活動

- 下課時走出教室外活動
- 不必在大太陽下活動（陰天、樹蔭、陰影下）
- 記得做好**眼部防曬措施**
 - ✓ 戴帽子
 - ✓ 全視線眼鏡、墨鏡



「預防眼軸變長」

戶外活動防近視 = 中斷近距離用眼 + Dopamine(多巴胺)



8

hr

5

3

90°

護眼密碼

2

hr

4

光害

3

10



跟著護眼密碼走，視力超清晰！



睡滿
8小時

天天
5蔬果

坐姿
3直角



戶外
2小時



避免
4光害

電腦電視
電玩手機



3010
護眼原則

用眼30分
休息10分

兒童營養與生長發育



民富國小營養師:張淑花

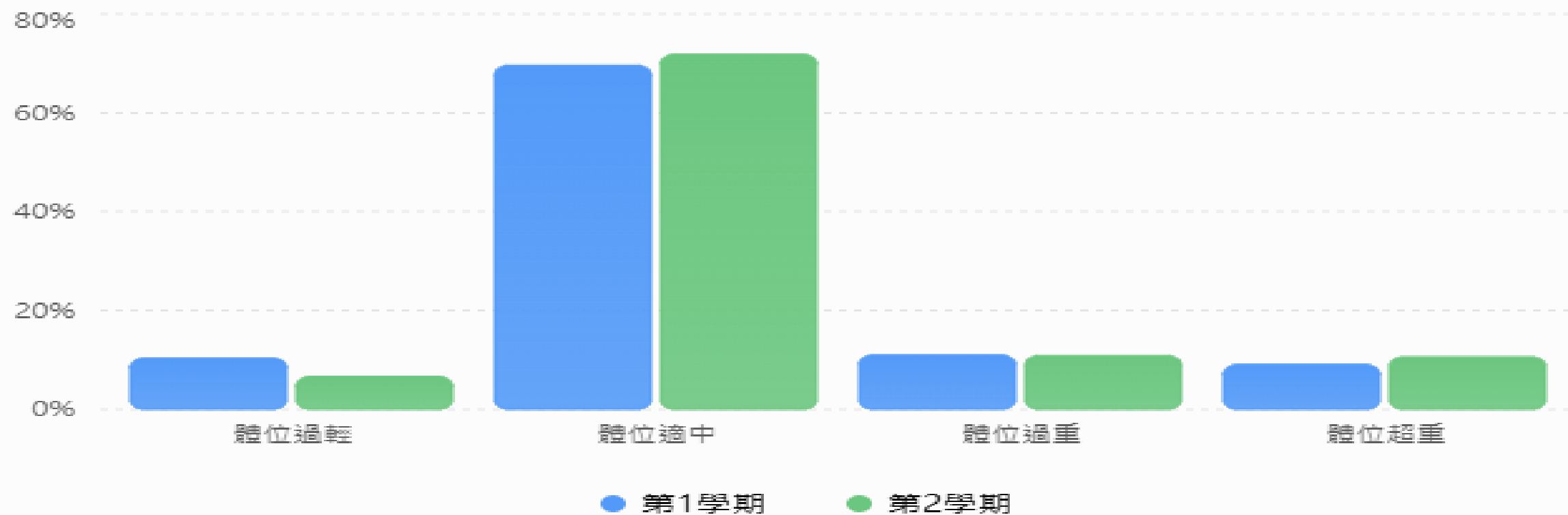
民富國小114體位狀況

全校體位比例比較

體位類別	第1學期	第2學期	變化 
體位過輕	10.36%	6.64%	↓ 3.72個百分點
體位適中	69.62%	71.90%	↑ 2.28個百分點
體位過重	11.01%	10.86%	↓ 0.15個百分點
體位超重	9.01%	10.61%	↑ 1.60個百分點

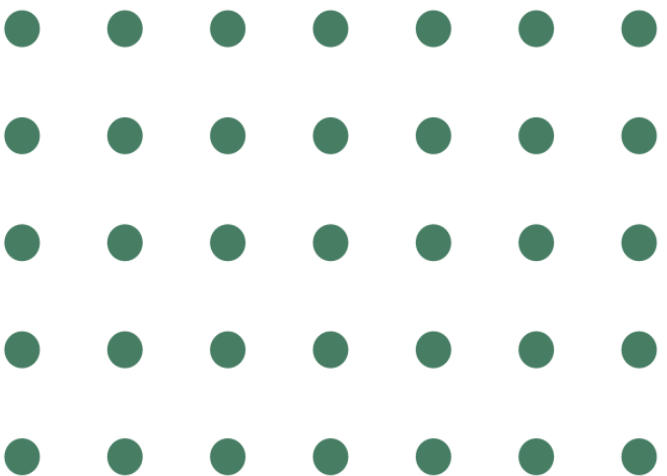
114學年度學生體位比例比較

比較第1學期與第2學期全校學生各體位類別比例。柱狀圖上方標示實際百分比。



📌 圖表重點

- 體位適中：69.62% → 71.90%，增加 2.28個百分點
- 體位過輕：10.36% → 6.64%，下降 3.72個百分點
- 體位過重：11.01% → 10.86%，下降 0.15個百分點
- 體位超重：9.01% → 10.61%，增加 1.60個百分點



不健康體位的風險



1

【肥胖的影響】

體重過重會增加兒童罹患高血壓、高血脂及第二型糖尿病的風險。肥胖兒童容易感到疲勞、體力不佳，影響學習專注力與運動表現，也可能因外型問題影響自信心與人際關係。

2

【過瘦的影響】

體重不足代表身體缺乏足夠的能量與營養素，可能導致免疫力下降、容易生病、骨骼發育不良。過瘦的孩子也可能出現貧血、注意力不集中，影響學業與正常成長發育。

3

【營養不均衡的影響】

即使體重正常，若飲食偏食或不均衡，仍可能缺乏鈣質、鐵質、維生素等重要營養素，影響骨骼生長、腦部發育與視力健康，長期下來對孩子的整體發展造成負面影響。



什麼是「健康體位」？



就是讓孩子的身高體重
剛剛好！

像小樹一樣，
健康快樂地長大！



什麼是健康體位？

健康體位是指兒童的身高與體重比例處於適當範圍，代表身體發育均衡健康。

 BMI 體位判定標準（依教育部公告）

$BMI = \text{體重（公斤）} \div \text{身高}^2 \text{（公尺）}$

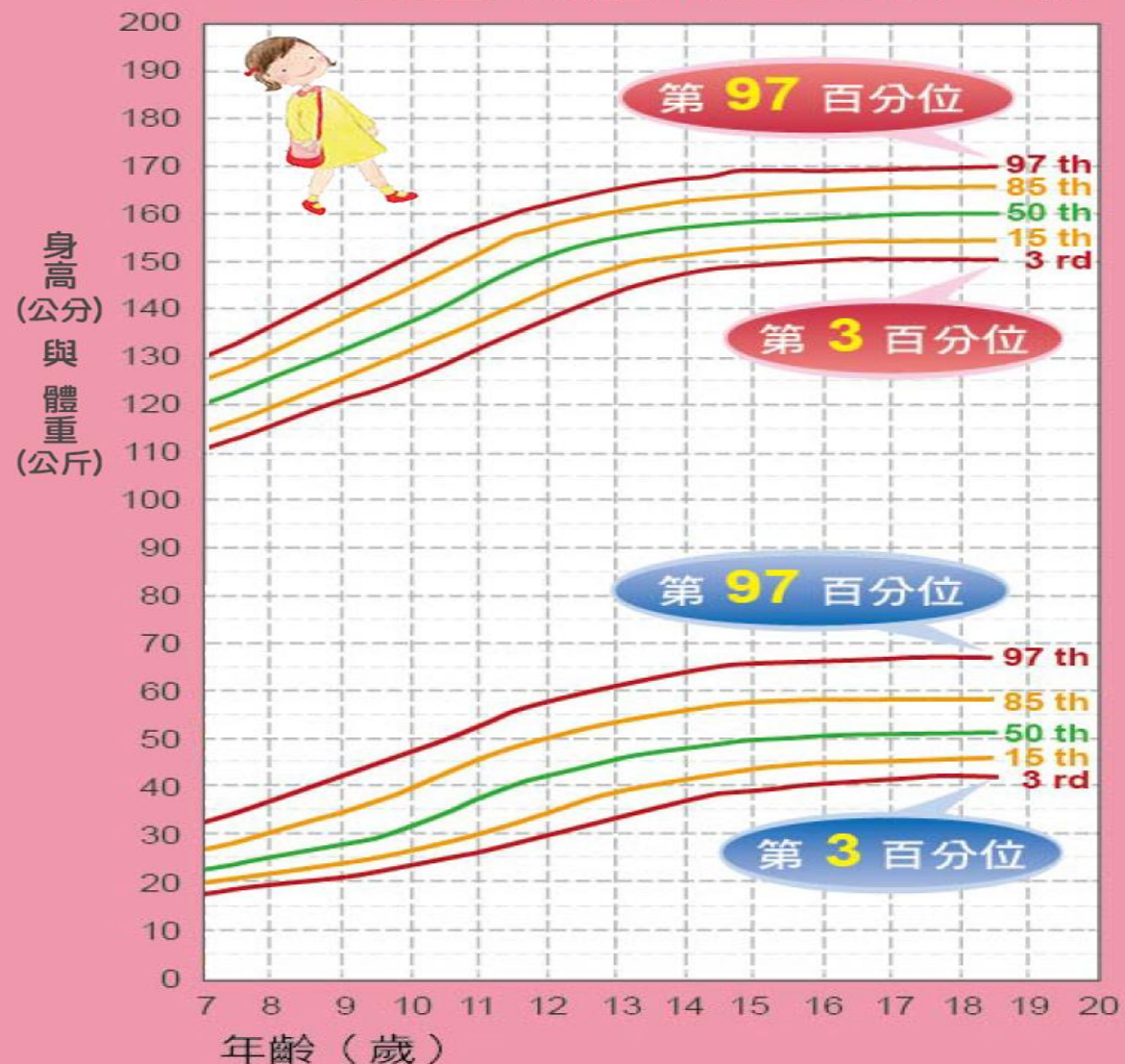
- 過輕：BMI < 該年齡第15百分位
- 正常：BMI 介於第15至第85百分位
- 過重：BMI ≥ 第85百分位
- 肥胖：BMI ≥ 第95百分位

✓ 小學生的健康體位因年齡與性別不同而有所差異，建議定期至學校或診所量測，掌握孩子的生長曲線。

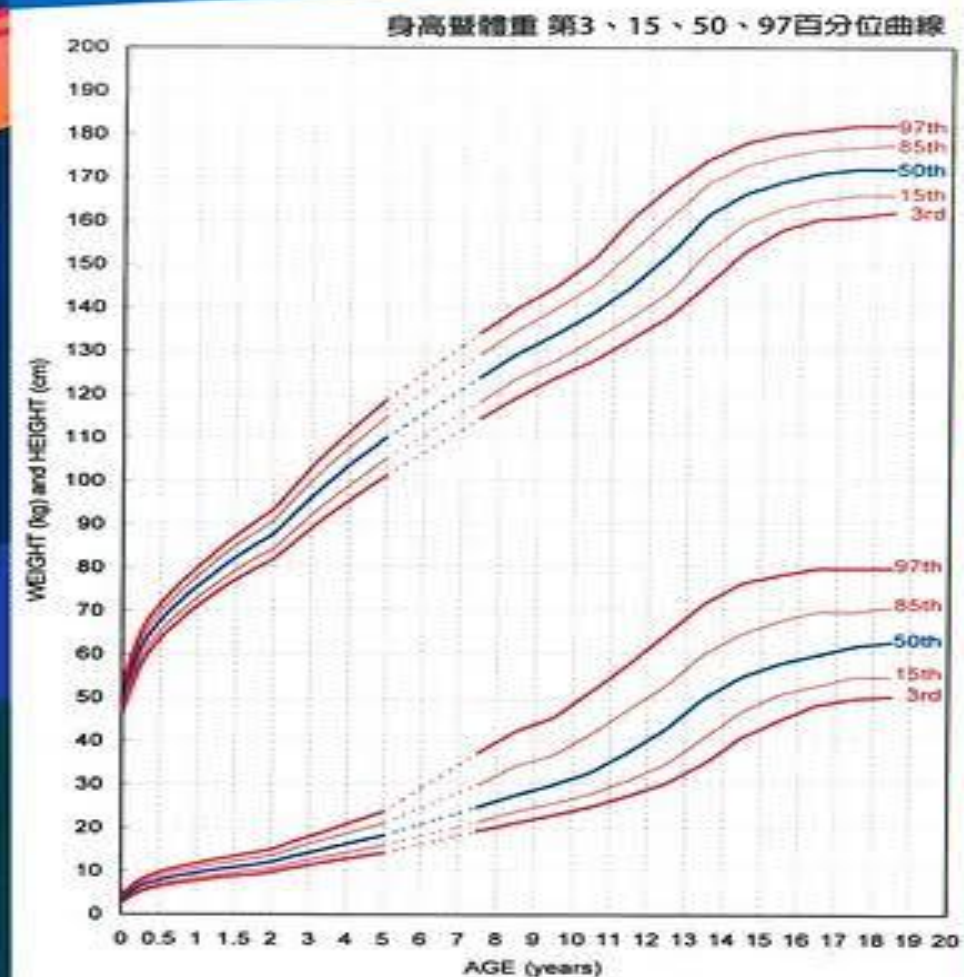


兒童身高體重百分位表

女孩生長與體重曲線百分位圖 (7-20歲)



台灣男生生長曲線圖



當發現孩子身高體重都偏小需要怎麼辦？

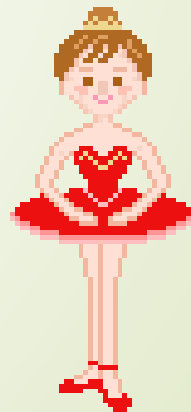
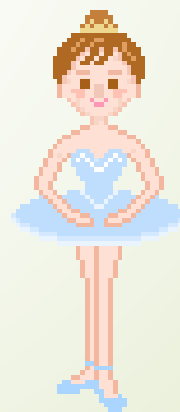
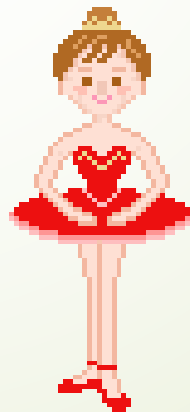
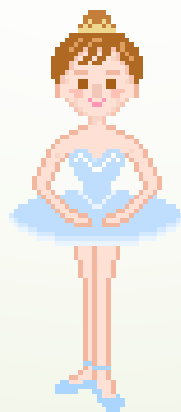
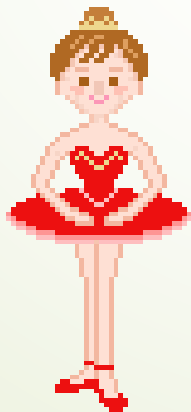
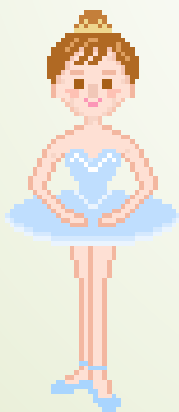
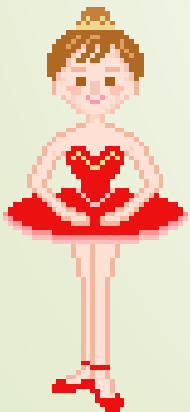
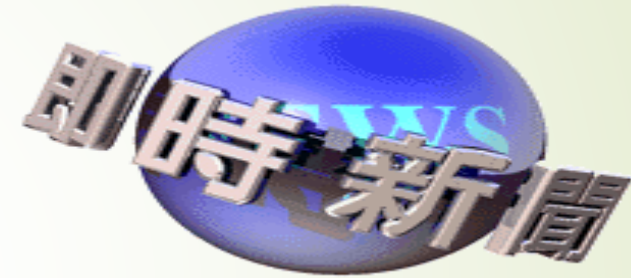
- 需要尋求醫生協助-兒童內分泌科(新竹馬偕醫院,新竹臺大醫院)

分類	BMI
過瘦	$BMI < 18.5$
標準	$18.5 \leq BMI < 24$
過重	$24 \leq BMI < 27$
輕度肥胖	$27 \leq BMI < 30$
中度肥胖	$30 \leq BMI < 35$
重度肥胖	$BMI \geq 35$



影響生長發育的因素

- ➡ 1. 遺傳(基因)
- ➡ 2. 營養
- ➡ 3. 運動
- ➡ 4. 睡眠



健康飲食習慣

- ✓ 每日攝取多種蔬菜與水果
- ✓ 選擇全穀類食物（糙米、全麥）
- ✓ 適量攝取優質蛋白質（魚、豆腐、雞肉）
- ✓ 每天喝足夠的水（約1500ml）
- ✓ 定時定量，不跳過早餐
- ✓ 減少精緻糖與加工食品
- ✓ 細嚼慢嚥，專心用餐
- ✓ 搭配規律運動，維持健康體重

不健康飲食習慣

- ✗ 常吃高油、高鹽、高糖零食
- ✗ 以含糖飲料取代白開水
- ✗ 不吃早餐或三餐不定時
- ✗ 偏食挑食，蔬菜攝取不足
- ✗ 常吃速食、炸雞、薯條
- ✗ 邊看電視邊吃飯，過量進食
- ✗ 睡前吃宵夜，影響消化
- ✗ 以精緻白米、白麵包為主食

我的餐盤

聰明吃 營養跟著來



每天早晚一杯奶
每天1.5~2杯
(一杯240毫升)

more



乳品



每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

more



水果



菜比水果多一點
當季且1/3選深色

more



蔬菜

堅果種子



豆魚
蛋肉



全穀雜糧

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙
相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒，南瓜子10粒
或葵瓜子10粒

more



豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類

more



飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製
全穀雜糧之主食

more





國小生 容易缺乏的營養素

營養素	營養素	食物來源
鈣	鈣有助於維持骨骼與牙齒的正常發育及健康	優格、黑芝麻、豆腐 
鐵	鐵有助於正常紅血球的形成	紅肉、深綠色蔬菜 
鋅/碘	鋅有助於維持生長發育與生殖機能。	海鮮、紅肉、菠菜 
Omega3	健康維持	鮭魚、秋刀魚、蛋黃 
B群	B群有助於維持正常的食慾、能量正常代謝	豬肉、麥片、酪梨 



早餐的重要性



一天的活力，從早餐開始！



重要性	說明	插圖
1 提供能量 活力滿滿	早餐能補充一夜睡眠消耗的能量，讓身體恢復活力，精神好。	
2 幫助大腦 提升專注力	早餐為大腦提供營養，讓思考更清晰，學習效果更好。	
3 促進成長 發育更好	早餐提供蛋白質、鈣質等營養素，有助於骨骼、肌肉的成長發育。	
4 維持健康 增強抵抗力	吃早餐有助於維持正常代謝，增強免疫力，減少生病的機會。	
5 穩定食慾 避免暴飲暴食	吃早餐能穩定食慾，減少中午過度飢餓，避免吃太多零食。	



記得每天吃早餐，讓身體更健康，學習更有力！



早餐選擇原則

一日之計在於晨

HEHO

早餐搭配的三大重點報你知



選擇好的澱粉

未精緻澱粉
如：燕麥、
蒸地瓜、烤
馬鈴薯或水
煮玉米。



補優質蛋白質

攝取蛋白質
的飽足感高
於碳水化合物與脂肪。



攝取膳食纖維

主要來自蔬
果與全穀類
可促進腸道
蠕動。



健康早餐搭配

國際早餐日 健康早餐搭配

這樣搭配讓你更有活力!

便利商店

小條地瓜 + 茶葉蛋 + 高纖豆漿or鮮奶

中式早餐店

菜包or全麥饅頭夾蛋 + 無糖豆漿

西式早餐店

里肌起司蛋三明治 + 無糖茶飲

水果可當正餐間的點心補充額外纖維喔!

早餐不要吃四種食物

王宏哲
營養師

大腦活化4不

❌ 不要吃蛋糕



❌ 不要喝太甜果汁



❌ 不要喝奶茶



❌ 不要吃油炸食物



大腦活化4要

✅ 要吃有嚼勁食物



✅ 要吃優質蛋白質



✅ 要吃豐富B群食物



✅ 要吃酥脆食物



學校午餐

校園食材登錄平臺

縣市

基隆市

區域

北區

學校院所

國小

新竹市北區民富國小

時間

2026-05-21

午餐

午餐菜單設計人員

鮮瓜炒蛋

調味料資訊

六大類食物份數及熱量

新竹市北區民富國小 2026年5月21日 午餐

供餐型態

供應商/學校選擇



主食
藜麥飯



主菜
鮮瓜炒蛋



副菜
醬拌四色



蔬菜
履歷油菜



湯品
南瓜濃湯



附餐
鮮奶或豆漿(豆漿僅供乳糖不...

食材

製造商

驗證章Q或
原料產地(國)

供應商

雞蛋

滿珍香畜牧場

[洗選鮮蛋噴印溯源](#)
臺灣

FDA 東杰蛋品有
限公司

雞蛋

滿珍香畜牧場

[洗選鮮蛋噴印溯源](#)
臺灣

FDA 東杰蛋品有
限公司

蒜仁

—

—

FDA 正一菓菜行

小胡瓜

姜亦明

[產銷履歷](#)
臺灣

姜亦明

小胡瓜

姜亦明

[產銷履歷](#)
臺灣

姜亦明

小胡瓜

姜亦明

[產銷履歷](#)
臺灣

姜亦明

一起吃飯
感情好，
營養更好！

充滿愛的晚餐

均衡飲食，全家健康又幸福！



類別

建議份量
(每晚餐)

食物選擇 (範例)

營養重點



魚類

每餐
1份

鯖魚、鮭魚、虱目魚、鱸魚、
鱸魚、鯛魚、秋刀魚…等



優質蛋白質，
富含 **Omega-3 脂肪酸**，
有助於大腦發育、
心血管健康。



蔬菜

每餐
1.5~2碗

各種深綠色蔬菜、菇類、
花椰菜、彩椒、胡蘿蔔…等



提供維生素、礦物質、
膳食纖維，促進腸道健康，
增強抵抗力。



全穀
雜糧

每餐
1~1.5碗

糙米、紫米、地瓜、玉米、
燕麥、藜麥…等



提供身體所需能量，
含膳食纖維與 **B 群**，
增加飽足感。



其他
蛋白質

適量

豆腐、蛋、毛豆、豆干、
黃豆製品…等



增加蛋白質來源，
幫助肌肉修復與生長。



水果

餐後
1份

芭樂、橘子、蘋果、奇異果、
葡萄…等



提供**維生素**、**礦物質**與
膳食纖維，促進消化，
增強抵抗力。



湯品

1碗

蔬菜豆腐湯、海帶湯、
番茄蛋花湯…等



補充水分與營養，
少油、**少鹽**更健康。

多吃魚，好處多！

✓ 每週至少吃魚 **2~3 次**
為全家人的健康加分！



✓ 選擇清蒸、清燉、烘烤
少油炸，保留魚的營養
又少負擔！



✓ 魚搭配大量蔬菜
營養更均衡，色彩更豐富！



✓ 少加工肉品
如香腸、培根、火腿，
減少鈉與脂肪攝取！



✓ 全家一起吃，細嚼慢嚥
享受彼此陪伴的幸福時光
與美味晚餐！



♥ 晚餐多一份魚，
全家健康有活力！



💡 小提醒：飲食均衡、規律運動、充足睡眠，讓全家人每天都充滿活力！



晚餐

親子共餐的好處



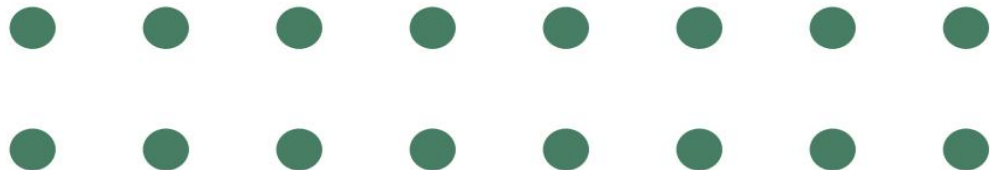
🍽️ 建立良好飲食習慣

每天與孩子一起用餐，讓孩子在輕鬆的氣氛中學習均衡飲食。家長以身作則，多吃蔬果、少油少鹽，孩子自然耳濡目染，養成健康的飲食模式，降低偏食的機率。



♥ 增進家庭情感連結

共餐時間是親子交流的最佳時機。透過分享每天的生活點滴，增進親子感情，讓孩子感受到家庭溫暖與支持，有助於孩子身心健康發展，建立安全感與自信心。





學生健康點心選擇



聰明選 · 吃得好 · 長得好 · 學習好！



建議選擇

營養均衡 · 天然少加工 · 幫助成長發育！

水果類

富含維生素、礦物質與膳食纖維，幫助消化。



蘋果



香蕉



芭樂



葡萄

乳品類

提供鈣質與蛋白質，有助於骨骼與牙齒健康。



牛奶



無糖優格



起司

全穀雜糧類

提供能量與膳食纖維，增加飽足感。



全麥饅頭



地瓜



燕麥片



糙米飯糰

堅果種子類

含有健康油脂、蛋白質，幫助大腦發育。



杏仁果



核桃



南瓜子



腰果

其他健康點心

少油、少糖、天然食材為佳。



水煮蛋



毛豆



小黃瓜



海苔



貼心小提醒

- ★ 點心份量適中，不影響正餐食慾。
- ★ 多喝白開水，少喝含糖飲料。
- ★ 均衡飲食、規律運動，身體更健康！



不建議選擇

高油 · 高糖 · 高鹽 · 少營養，不利健康與學習表現！

油炸類

油脂含量高，增加身體負擔。



炸雞排



薯條



雞塊



甜不辣

甜食類

糖分高，容易造成肥胖與蛀牙。



蛋糕



甜甜圈



巧克力



糖果

餅乾零食類

熱量高、營養低，容易攝取過多鹽分。



洋芋片



夾心餅乾



鹹酥餅乾



泡麵

含糖飲料類

糖分高，影響專注力與身體健康。



汽水



手搖飲料



果汁飲料



乳酸飲料

加工肉品類

含過多鹽分與添加物，增加身體負擔。



香腸



火腿



熱狗



培根



聰明選擇健康點心，讓學習更專心，身體更健康！



最好的選擇：
白開水！



學生飲品選擇

聰明選擇飲品，喝出健康好活力！



每天喝足
白開水，
身體棒棒！



建議飲品（多喝）

最佳選擇：白開水

解渴、促進新陳代謝、幫助身體運作！



多喝水
好處多！

- 幫助身體代謝
- 維持專注力
- 促進消化
- 調節體溫
- 預防便秘

其他推薦飲品（適量飲用）



無糖豆漿
優質蛋白質，
有助成長發育



無糖牛奶
鈣質豐富，
幫助骨骼發育



無糖優格飲
幫助腸道健康，
增強保護力



鮮奶
補充鈣質與蛋白質，
營養價值高



100%果汁(適量)
含維生素C，
建議每日1小杯



不建議飲品（少喝或避免）

這些飲品可能影響健康，要少喝或避免！

含糖飲料

糖分高，容易造成
蛀牙、肥胖、影響專注力



珍珠奶茶



含糖茶飲



運動飲料



汽水

乳酸飲料

糖分與添加物較多，
營養價值低



優酪乳



乳酸飲料

高糖咖啡飲品

糖分與熱量高，
影響睡眠與健康



調味拿鐵



摩卡咖啡

含糖果汁飲料

雖含果汁，但糖分高，
營養價值低



果汁飲料



水果調味飲

高糖可可／巧克力飲品

糖分高，熱量高，
不利於體重控制



巧克力牛奶



可可飲料

含糖奶昔／冰沙

糖分與熱量高，
容易造成肥胖



奶昔



冰沙

每天喝水建議量

以體重計算：

體重(公斤) × 30~40 毫升

例如：體重 40 公斤的學生，
每天建議喝水 1200~1600cc。



聰明選擇小秘訣

- 口渴時，優先選擇白開水解渴！
- 養成隨身帶水壺的好習慣！
- 減少含糖飲品，守護健康！
- 均衡飲食+規律運動，活力滿分！

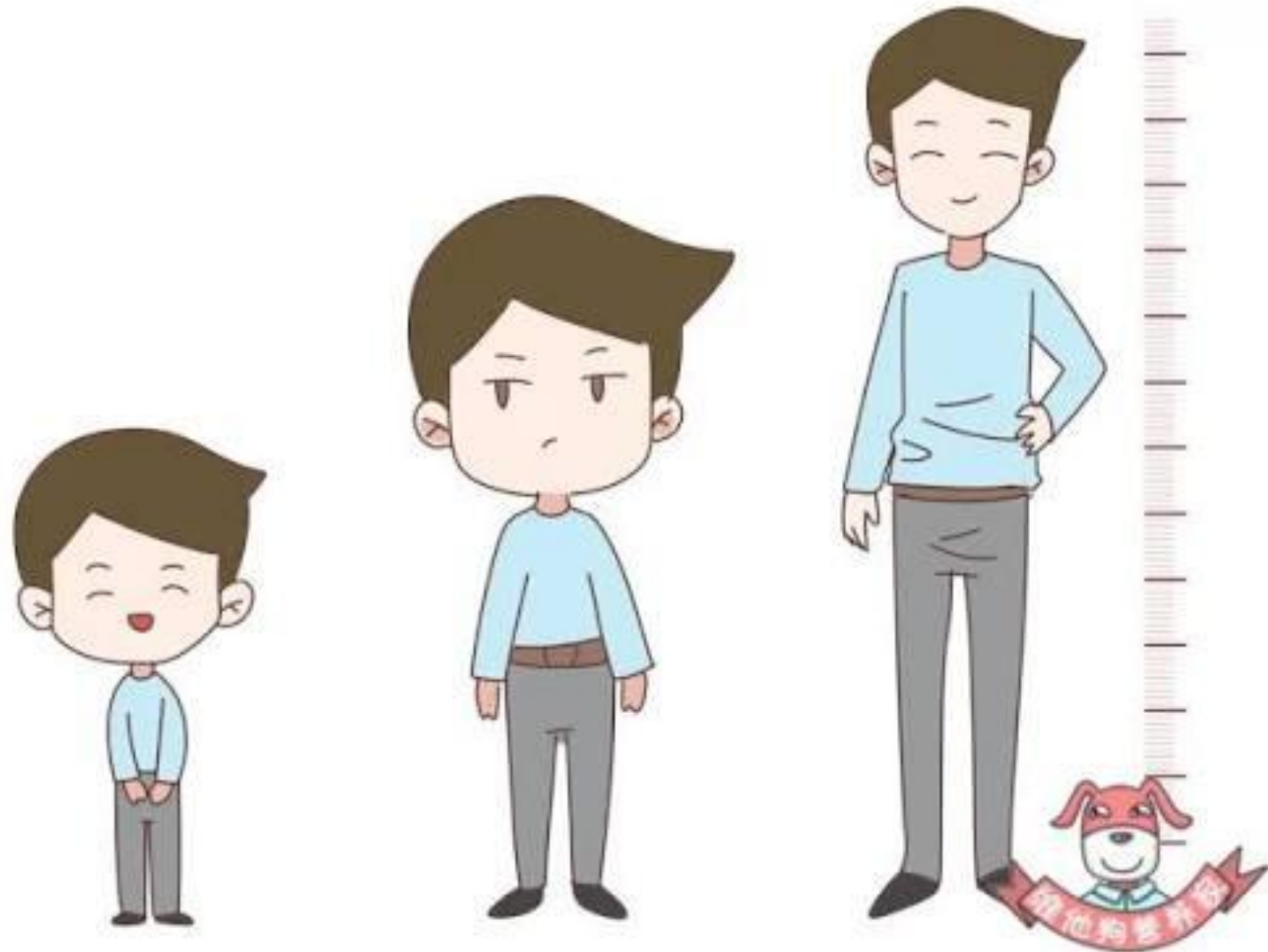


多喝白開水，
身體更健康，
學習更有活力！



記得：白開水是最好的選擇！每天多喝水，健康又有活力！

學童身高篇



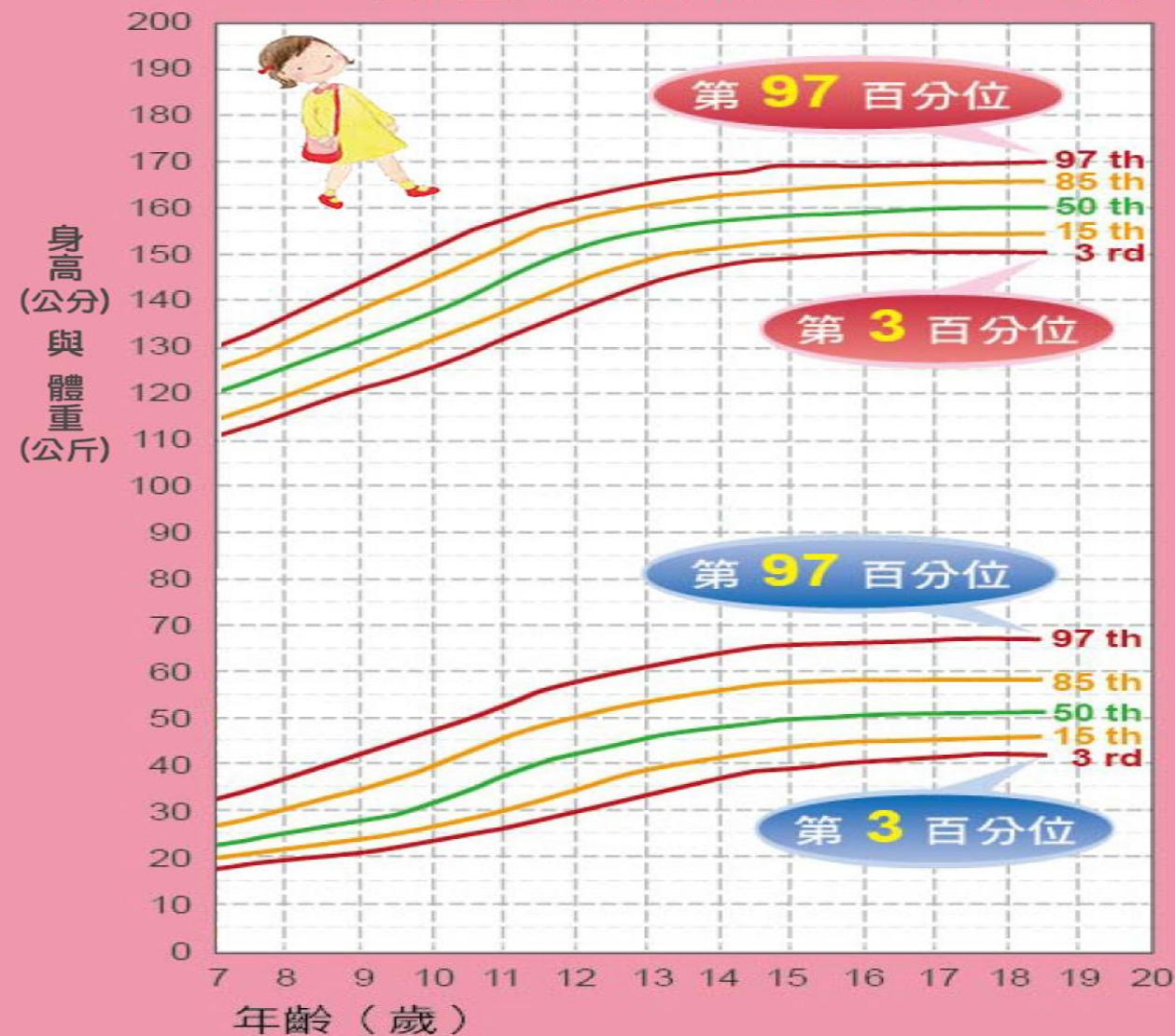
影響生長發育的因素

- ➡ 1. 遺傳(基因)
- ➡ 2. 營養
- ➡ 3. 運動
- ➡ 4. 睡眠

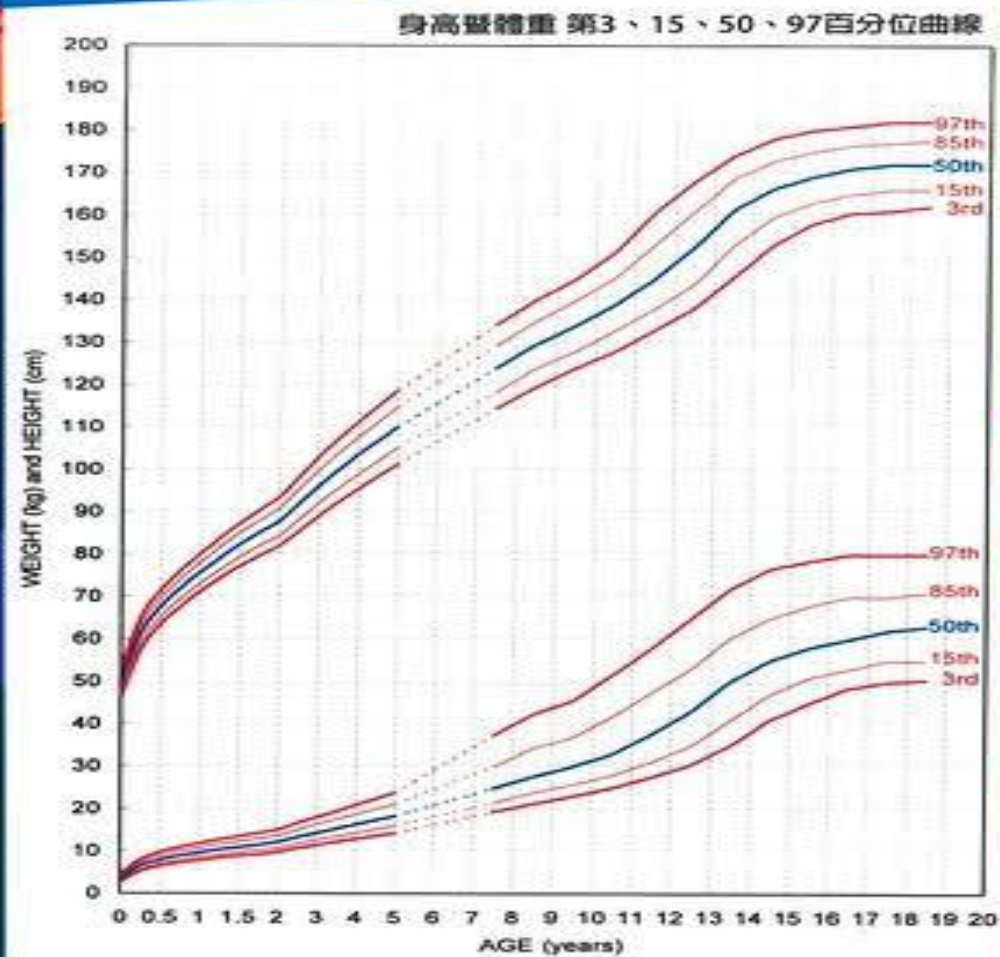


兒童身高體重百分位表

女孩生長與體重曲線百分位圖 (7-20歲)



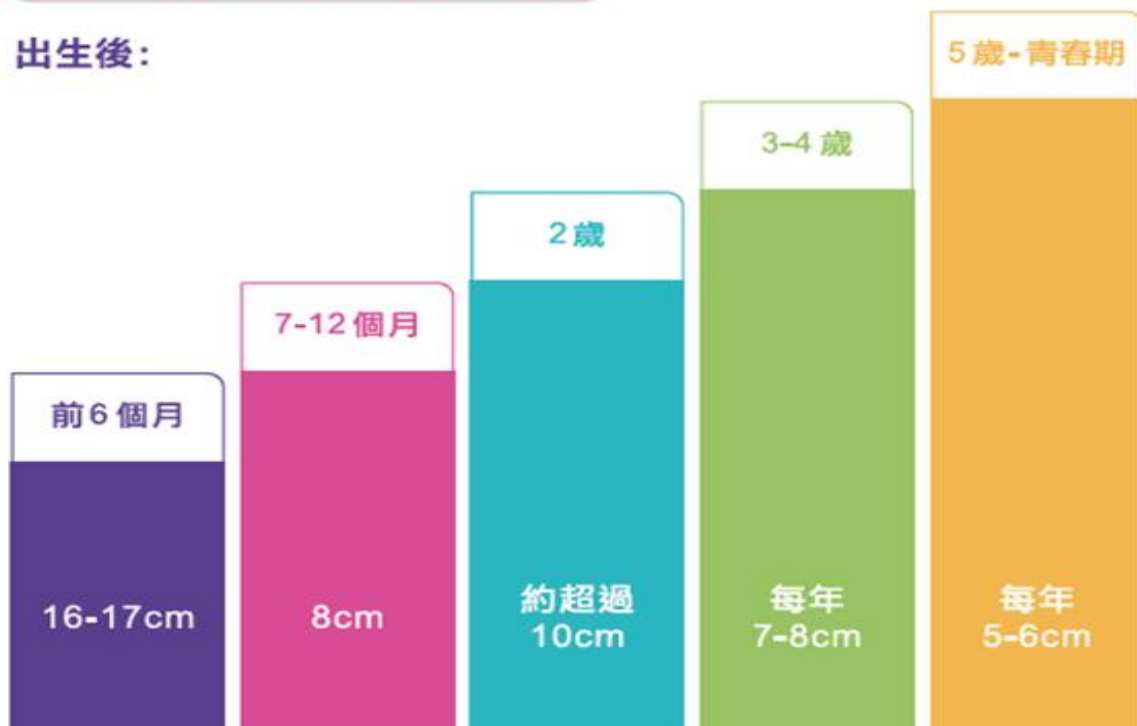
台灣男生生長曲線圖



青少年身高衡量標準

正常兒童的生長速度

出生後：



※ **上小學後** 每年長不到4cm，生長速率就是不足
每年長超過6cm，生長速率就是過快

何謂身材矮小？

1



生長曲線百分位圖

身高所在的百分位低於
正常族群的百分之5

2



照骨齡

預估成人身高比標的身
高少五公分以上

3



生長速度

雖然身高仍處於正常曲線內
而生長速率明顯減緩
(年生長速率少於4公分)

關於學童身高標準

兒童身高就診標準

	♀	♂
九年級	<149cm	<146cm
八年級	<141cm	<144cm
七年級	<134cm	<138cm
六年級	<130cm	
五年級	<125cm	
四年級	<120cm	
三年級	<116cm	
二年級	<110cm	
一年級	<107cm	



資料來源：衛研部「國小小兒內分泌科醫師及小兒內分泌科醫師」實施計畫

請找小兒內分泌遺傳科醫師求診
想了解更多治療新知？請掃描右方QRcode



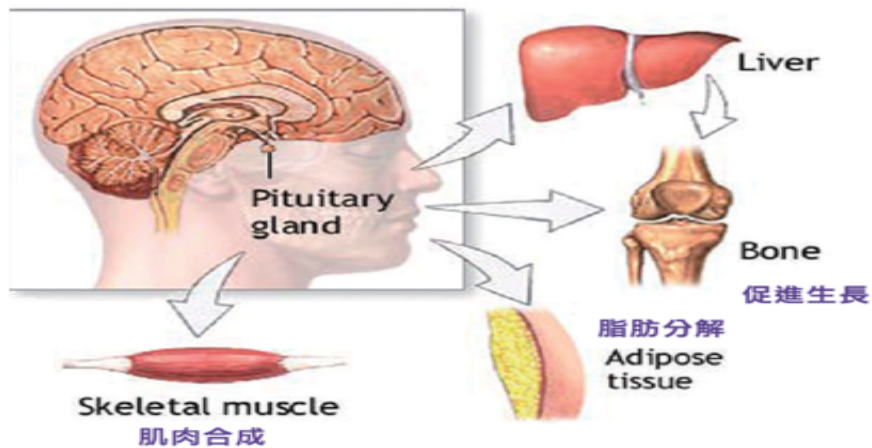
資料來源：衛研部「國小小兒內分泌科醫師及小兒內分泌科醫師」實施計畫

跟身高有關因素

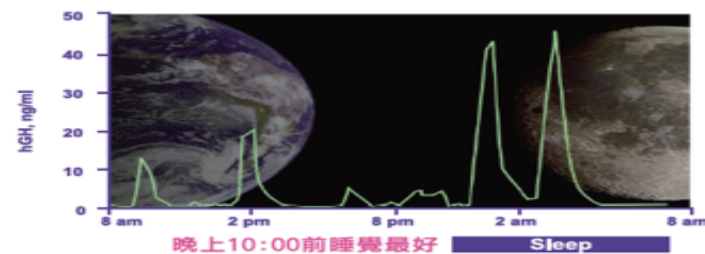
生長激素對身體影響

認識生長激素 (Growth Hormone)

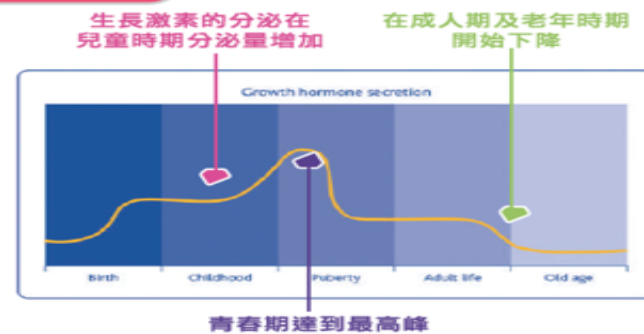
生長激素調節生長及代謝



夜晚是生長激素分泌的黃金時期



生長激素分泌



Berne RM, Levy MN. Physiology. 5th Edition. C.V. Mosby, St. Louis; 2003. © 2003 Elsevier, Inc. (permission pending)
Berne RM, Levy MN. Physiology. 5th Edition. St. Louis: Mosby, 2003

若在兒童時期及青春期，沒有正常地增加生長激素的分泌，則為生長激素缺乏

遺傳因素

- ➡ 1. 基因約占80%
- ➡ 2. 10%-20%努力空間

身高預測：

女生： $(\text{父} + \text{母} - 11) / 2 (\pm 5.0\text{cm})$

男生： $(\text{父} + \text{母} + 11) / 2 (\pm 5.0\text{cm})$



睡眠因素

- 1. 每天睡足8小時
- 2. 生長激素80%於晚上11點-清晨4點分泌



運動因素



- ➡ 1. 跳繩, 打籃球, 跳高運動
- ➡ 2. 拉單槓, 跳彈簧床, 滾輪腳底運動



陽明交通大學研究顯示：
每天跳繩30分鐘持續20周以上
結果：可以增高1.5公分



台灣國民健康署每日飲食指南更新

項目	舊版指南	新版指南預告 (2026 pre-notice)	關鍵變化
 水份	約 1500-2000ml	(首增水章節) 成男飲水建議 2400ml+ 總水攝取 3200ml+	大幅調高 重視飲水
 乳品類	每天 1.5 杯 (~360ml)	下修至每天 1 份 (~240ml)	口訣變為 「一天一杯奶」
 堅果種子類	每天 1 份	調升至每天 1~2 份	補足營養與 維生素 E
 穀物雜糧	全穀雜糧類	穀物雜糧類	更名並增加份量， 至少 1/2 未精製
 豆魚蛋肉	優質蛋白質	鼓勵植物性， 份量增加 (首選豆類>魚>蛋>肉)	首選豆類> 魚>蛋>肉
 蔬果類	均衡攝取	蔬菜水果份量 均有提高	多元攝取， 色彩豐富

營養助長高

長高關鍵營養素

均衡飲食，提供成長所需的營養！

蛋白質

幫助肌肉與骨骼生長、修復組織



牛奶



雞肉



鮭魚



豆腐

鈣質

強健骨骼與牙齒，是長高的基礎



牛奶



黑芝麻



小魚乾



深綠色蔬菜

維生素D

幫助鈣質吸收，促進骨骼發育



日曬



蛋黃



鮭魚



香菇

鋅

促進生長激素分泌，提升食慾與免疫力



牡蠣



瘦肉



堅果



豆類

長高飲食 這樣吃!

均衡營養 + 良好習慣，幫助你健康長高!

每餐都要有的 3 大類食物

全穀雜糧類

提供能量
活力來源



優質蛋白質

幫助肌肉、骨骼生長



蔬菜水果類

提供維生素、礦物質
幫助身體機能



★ 幫助長高的營養加分食物 ★

牛奶

高鈣好吸收



小魚乾

鈣質豐富



深綠色蔬菜

鈣質、鐵質多



堅果

含鋅、好脂肪



水果

維生素C
幫助鐵質吸收



💡 飲食小提醒



定時定量
不挑食



多喝水
幫助代謝



少吃零食、
含糖飲料



睡飽長高激素
分泌最多!



運動+營養
長高更有力!



★ 多樣食物、均衡攝取，讓你健康長高高!

1

吃得對 + 睡得好 + 動得多 = 長更高!

2



高鈣食物 助長高、骨骼好!



每天攝取足夠的鈣，幫助骨骼發育，長得更高更強壯！

食物類別	食物名稱				每份鈣含量 (約)
乳品類	 牛奶 (240ml)	 優格 (200g)	 起司 (1片約20g)	 奶粉 (25g)	200~300mg
豆魚蛋肉類	 傳統豆腐 (100g)	 小魚乾 (10g)	 鮭魚 (100g)	 雞蛋 (1顆)	100~200mg
蔬菜類	 小白菜 (100g)	 青花菜 (100g)	 莧菜 (100g)	 海帶芽 (50g)	50~150mg
其他類	 黑芝麻 (10g)	 杏仁果 (10g)	 無花果乾 (30g)	 奇亞籽 (10g)	50~150mg

小提醒：

均衡飲食、適量運動、充足睡眠，才能幫助鈣質吸收，讓你快樂長高高！

※ 鈣含量會因食材來源與烹調方式略有不同，僅供參考。





總結

三管齊下，助孩子健康長高

營養、運動、睡眠是孩子生長的三大關鍵。當家長用心陪伴、建立良好生活習慣，孩子不只長得高，更能健康快樂地成長，迎向美好未來。讓我們一起守護孩子的每一吋成長！

吃對食物好眼力

6種護眼食材

鯖魚



富含Omega-3脂肪酸
能幫助眼睛保濕

藍莓



富含花青素
緩解眼睛疲勞

羽衣甘藍



富含葉黃素
預防老年性黃斑部病變

紅蘿蔔



富含維生素A
可幫助維持夜間視覺

堅果



富含維生素E
保護眼睛細胞健康

芭樂



富含維生素C
降低老化導致白內障的風險

顧眼睛不只補充葉黃素 眼科醫師推薦6大類食物



預防夜盲症、
白內障

預防黃斑部病變
抗藍光

緩解乾眼症

避免睫狀肌
疲勞

建議
補充

維生素A
花青素

玉米黃素
葉黃素

魚油Omega3

蝦紅素

功效

清除眼睛
內自由基

消除活性
氧基

有抗發炎
的功效

鬆弛肌肉
抗氧化

富含
食物

紅蘿蔔、番茄、
茄子、葡萄等



菠菜、綠花椰
菜、生甜椒等



秋刀魚、鯖魚
等魚類



鮭魚、蝦子等



TIPS：

除了上述推薦食物，眼科醫師不碰的地雷食物有：
沒有鮮奶的奶茶、糕餅的餅皮派皮、用塑膠容器盛裝的食物！



持之以恆 培養終身健康習慣

健康飲食不是短期目標，而是一生的功課。
從小建立的飲食習慣將伴隨孩子一生，
影響他們的體能、學習力與生活品質。家
長的陪伴與身教，是孩子最好的榜樣。

讓我們從今天開始，與孩子一起享受健康飲食的
樂趣！每一餐的用心，都是給孩子最珍貴的禮物。
全家共同參與，讓健康成為家庭文化的一部分。



感謝聆聽
Thank You

