

學齡前兒童
飲食繪本



好了嗎？

好了嗎？

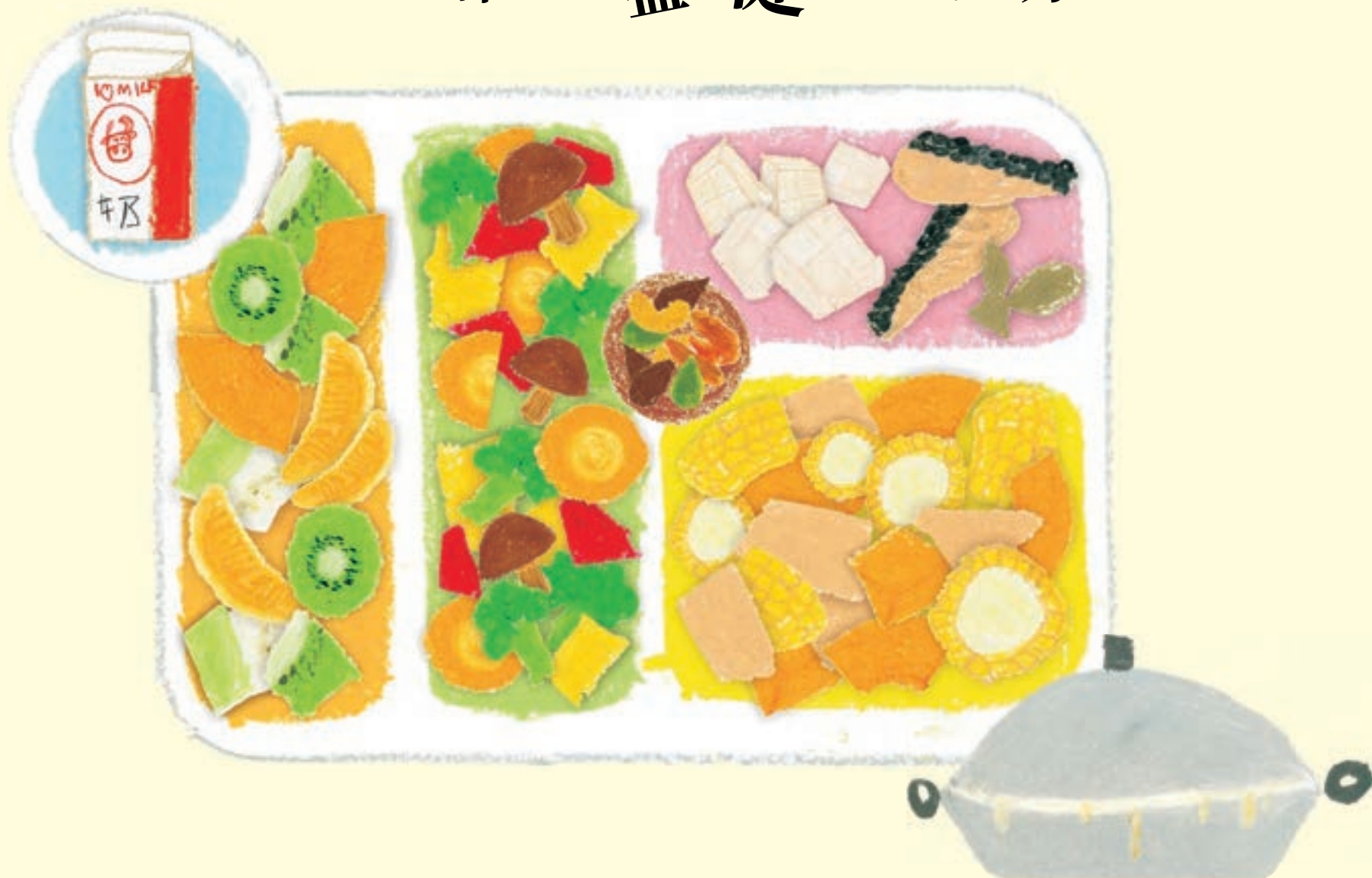


桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan



社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center

正 確 餐 盤 健 康 滿 分





市長序

每個孩子都是家長心中的寶貝，學齡前期是孩子生長發育的關鍵階段，提供均衡的營養、建立良好飲食習慣、健康快樂成長是每位家長與照顧者給予孩子最美好的「禮物」。

近年來由於生活型態的改變，過多精製、高糖、高熱量食物，導致兒童肥胖、慢性病和齲齒率偏高。幫助孩子健康成長，需要家庭、學校一起陪伴參與，自幼兒園健康飲食知能與技巧教學導入，以及家庭親子健康飲食共學，奠定孩子未來人生健康的基石。

為賦予孩童健康飲食知能與技能，衛生局特別結合衛生福利部國民健康署「我的餐盤」健康飲食政策，介紹 6 大類食物分類及營養功能，配合簡單易懂的 6 口訣及份量圖像，出版了這套「好了嗎？好了

嗎？」學齡前兒童健康飲食繪本書籍與教師手冊，作為幼兒園教師健康飲食教學工具，並結合親子學習單融入家庭共學，同時也可增進親子感情！全家人一起重視健康飲食習慣與行為，呵護我們的寶貝健康，就從均衡飲食做起。

桃園市長

鄭文燦

民國 111 年 7 月

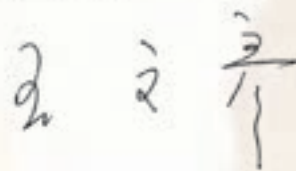
學齡前是兒童生長發育的重要階段，及早介入健康促進措施，養成健康習慣，對於未來成長有深層且正面的影響，為照顧桃園市兒童健康，本局於100年起推動兒童整合性健康檢查服務，結合專業醫療團隊，主動進入幼兒園及社區，透過早期發現，早期轉介並矯治，掌握黃金矯治期，讓國家未來主人翁健康成長。

研究指出兒童不健康的體位會增加未來罹患慢性疾病的風險，對於骨骼肌肉、內分泌及社交學習也會有影響，110年本市愛兒健康檢查結果中發現，4歲至6歲幼兒體重過重比率為4%，惟有幫孩子的健康體位把關，從健康飲食、身體活動及充足睡眠三方面調整生活型態才能讓孩子的健康贏在起跑點。

為呵護兒童的健康，本局110年進行

幼兒園教師、家長及廚工對兒童健康體位需求調查，並依調查結果，邀請幼教專業團隊一起完成研發第一版「學齡前兒童健康飲食繪本」工具書，作為幼兒園教師健康飲食教學工具，並結合學習單融入家庭共學，期望提升幼兒園教師、家人及幼童健康飲食知能與技能，形成兒童健康飲食鐵三角，奠定學齡前兒童未來人生的健康資產。

桃園市政府衛生局 局長



民國 111 年 7 月

健康飲食教育，你準備「好了嗎」？

教育局長序

幼兒頭好壯壯，是我們飲食教育的重要目標！不僅要吃，更要吃得好、吃得巧，吃出活力與健康，讓每位國家未來主人翁都能健康茁壯成長。

正確飲食乃是增進健康的不二法門，怎麼吃？吃多少才是健康呢？若要使幼兒健康扎根，亟需親師生共同建立正確的飲食觀念。學齡前兒童健康飲食繪本教學工具書「好了嗎？好了嗎？」參考衛生福利部國民健康署「我的餐盤手冊」和「幼兒期營養參考手冊」，提供教育夥伴相關知能與教材工具。本繪本以淺顯易懂、圖文並茂的方式呈現，透過童詩猜謎認識6大類食物；互動式閱讀引導思考，自身飲食是否達到均衡；搭配學習本記錄，將習得知能落實於日常生活中，培養均衡飲食的好習慣。

在這裡，我要特別感謝每一位參與編輯學齡前兒童健康飲食繪本教學工具書「好了嗎？好了嗎？」的成員們，因為你們的付出，使我們的幼兒有更多的學習機會。衷心冀盼每一位教育夥伴皆能積極運用此教材，幫助幼兒建立健康飲食觀，為桃園市的健康生活奠定良好的基石，共創美好的未來！

桃園市政府教育局 局長

林明裕

民國 111 年 7 月

故事開始前-引導幼兒觀察

- ★封面-主角人物（表情）、場景（物件）
- ★前後蝴蝶頁- 6 大類食物圖像
- ★書名頁-猜猜看小老鼠正在等待什麼？可能會發生什麼事情？
- ★我的餐盤-閱讀前的小遊戲（前測），說說看餐盤裡為什麼要有這些食物？

故事開始

在寒冷的冬日裡，一隻很餓很餓的小老鼠，看見爐火上的鍋子正煮著食物，鍋子不停傳來撲滋、撲滋的聲音，小老鼠聞到濃濃的香氣，直說：「好香啊～好香啊～」好想要吃到這美味的料理，於是他在鍋子旁耐心等待，但心裡「好想…好想…」，讓我們一起跟著小老鼠走進故事囉…

故事中的猜謎遊戲

謎題頁結合謎題圖卡，進行故事引導及揭曉答案。

故事結尾-團討（可以和孩子一起這樣聊一聊）

- ★小老鼠最後有喝到這鍋湯嗎？等待的時候有什麼樣的心情？
- ★說一說這鍋湯裡面有哪些食物呢？
- ★除了這鍋湯之外，小老鼠還吃了什麼呢？
- ★說說看這些食物，分別是 6 大類食物的哪一類呢？
- ★你覺得這鍋湯健康嗎？為什麼？
- ★一起回顧「我的餐盤」與「餐盤 6 口訣」

故事結束後可以再做的事

聽完有趣又好玩的故事之後，可以延伸運用「學齡前飲食繪本教師手冊」的活動設計與學習單及「學齡前飲食繪本學習本」統整幼兒的學習經驗。

好了嗎？
好了嗎？



噗滋 噗滋~



好香啊！
好香啊！



請你猜一猜，鍋裡有什麼？

(猜3種全穀雜糧類食物)

1

身穿橘黃厚外套，
頭上斜戴小綠帽，
金黃顏色肚裡包，
鬆軟可口甜度高。

2

橢圓身體粗外皮，
叫它洋芋也可以，
蒸煮烤炸在鍋裡，
變成薯條和薯泥。

3

一艘綠色小艦艇，
載滿黃色小小兵，
一粒一粒排排站，
一口吃下整隊兵。



好想吃～
好想吃～

哇！是南瓜、馬鈴薯和玉米耶！



飯跟蔬菜一樣多

讓你有體力又有活力

請你猜一猜，鍋裡有什麼？

(猜2種豆魚蛋肉類食物)

4

黃豆加水磨成漿，
凝固變成小正方，
裡外白嫩帶豆香，
做菜入湯都營養。

5

最愛閃亮鱗片衣，
天天悠游大海裡，
大刺小刺藏身體，
清蒸紅燒都可以。

好餓啊！好餓啊！



哇！原來是**豆腐** 還有**魚** 呢！



豆魚蛋肉一掌心

讓你長肌肉又變強壯

請你猜一猜， 鍋裡有什麼？

(猜2種乳品類食物)

6

白色液體不是水，
喝來香濃好滋味，
每天早晚喝一杯，
鈣質肯定會加倍。

7

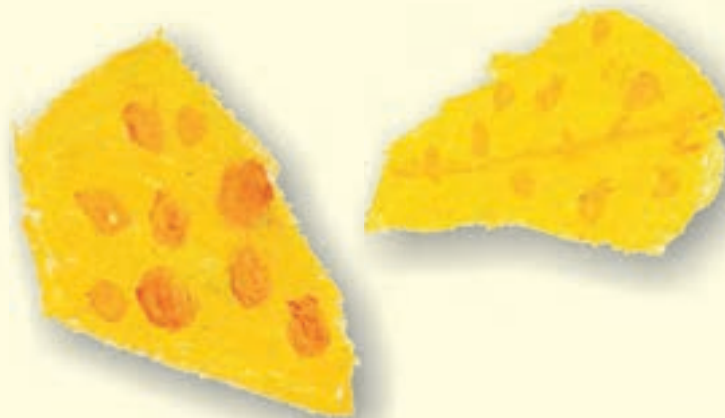
黃金三角洞洞裝，
濃郁氣味撲鼻香，
吃了骨頭變強壯，
美味料理用途廣。

好了嗎？

好了嗎？



哦～原來是**牛奶**跟**起司**呀！



每天早晚一杯**奶**
讓你牙齒健康又長高

請你猜一猜， 鍋裡有什麼？

(猜5種蔬菜類食物)

8

朵朵棕色小雨傘，
晴天雨天不收傘，
肉質厚實又飽滿，
大人小孩都喜歡。

(是一種菇類喔！)

9

菜園住了三兄弟，
皮膚顏色各相異，
有紅有黃還有橘，
生吃清炒都可以。

10

天天穿著橘旗袍，
頭上帶著綠高帽，
兔子最愛這味道，
想吃就到土裡找。

11

漸層綠衣它最愛，
一層一層包起來，
不是花瓣是葉菜，
料理片片剝下來。

好了嗎？

好了嗎？

12

近看好像一棵樹，
遠看像花成一束，
不是花也不是樹，
涼拌清炒吃下肚。



哇～是香菇、甜椒、胡蘿蔔、
高麗菜跟青花菜耶！



菜比水果多一點
讓你大便好順暢

請你猜一猜，還要吃什麼？

(猜4種水果類食物)

13

身穿綠色緊身衣，
籽兒粒粒藏肚裡，
口感甜脆免剝皮，
吃下滿滿維生素C。

14

一顆圓圓不是蛋，
棕色絨毛排排站，
一刀切下煙火散，
有綠有黃擺整盤。

煮好了～煮好了～
我要開動囉！

15

樹上燈籠一粒粒，
想吃撥開橘外衣，
一瓣一瓣入嘴裡，
酸酸甜甜好驚喜。

16

黃黃綠綠大肚皮，
剖開珍珠掉滿地，
橘色小船甜蜜蜜，
切塊打汁都可以。



喔～是芭樂、奇異果、
橘子和木瓜唷！



每餐水果拳頭大
讓你保護身體好健康

請你猜一猜， 什麼還沒吃？

(猜1種堅果種子類食物)

17

身體彎彎像香蕉，
棕色種子微微笑，
經常吃它營養高，
每餐適量一茶匙。

記得每餐都要吃

堅果種子一茶匙喔！



原來是吃了會
微微笑的**腰果**啊！



堅果種子一茶匙

讓你補充優質油脂變聰明

我的餐盤 健康滿分



「均衡吃～不挑食」
「天天運動、多喝水」
就能跟我一樣變強壯喔！

煮好了～煮好了～
我要開動囉！



餐

盤

6

口

訣



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點





飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



我的餐盤 聰明吃

食物分類	建議攝取量	食物來源
 乳品類	每天1.5～2杯（1杯240毫升） 	鮮（牛／羊）乳、保久乳、原味無糖優酪乳或優格、各式乳酪起司、奶粉 
 水果類	每餐約自己拳頭大小的水果 	各種在地、當季水果 
 蔬菜類	每餐蔬菜吃比自己拳頭多一些 	蔬菜顏色要多變化，以新鮮蔬菜最佳 
 全穀雜糧類	每餐全穀雜糧的量約和蔬菜一樣多 	五穀米、紅豆、綠豆、花豆、蓮子、蓮藕、玉米、南瓜、山藥、地瓜、芋頭… 
 豆魚蛋肉類	每餐一掌心 選擇順序：豆→魚→蛋→肉 	毛豆、黑豆、黃豆類（豆漿、豆腐、豆干、豆皮）魚類海鮮、蛋類、雞、牛及豬肉 
 堅果種子類	每餐1茶匙，相當於大拇指第一個指節大小的量，或每天1湯匙 	花生、瓜子、葵花籽、芝麻、腰果、杏仁、核桃、夏威夷豆… 

參考資料：衛生福利部國民健康署-我的餐盤手冊、幼兒期營養參考手冊

好了嗎？好了嗎？ / 桃園市政府衛生局編著

桃園市：桃園市政府衛生局，民 111.07

面 ； 公分

ISBN 978-626-7020-66-1（全套：平裝）

1.CST：健康飲食 2.CST：繪本

3.SHTB：食育--3～6歲幼兒讀物

411.3

111000389

好了嗎？好了嗎？

出版單位：桃園市政府衛生局

發行人：王文彥

編審委員：陳麗娟、蘇柏文、黃翠咪、陳效君、葉潔瑩、林幸慧、卓茵茵

地址：330206 桃園市桃園區縣府路55號

網址：<https://dph.tycg.gov.tw/>

電話：03-3340935

傳真：03-3321073

編著者：桃園市政府衛生局

出版年月：中華民國 111 年 7 月

編輯小組：陳秀梅、許惠菁、吳美瑩、彭郁晴、湯羽婷、鄭郁蓁

繪圖創作：桃園市楊明非營利幼兒園（委託社團法人新北市中華國際嬰幼兒發展學會辦理）太陽班幼生

排版編輯：京兆企業社

美編印刷：加蛋實業有限公司

G P N：1011100664

I S B N：978-626-7020-66-1



馬鈴薯



南瓜



豆腐



玉米



全穀雜糧類
體力滿分

身穿橘黃厚外套，
頭上斜戴小綠帽，
金黃顏色肚裡包，
鬆軟可口甜度高。

1

全穀雜糧類
體力滿分

橢圓身體粗外皮，
叫它洋芋也可以，
蒸煮烤炸在鍋裡，
變成薯條和薯泥。

2

全穀雜糧類
體力滿分

一艘綠色小艦艇，
載滿黃色小小兵，
一粒一粒排排站，
一口吃下整隊兵。

3

豆魚蛋肉類
優質蛋白質

黃豆加水磨成漿，
凝固變成小正方，
裡外白嫩帶豆香，
做菜入湯都營養。

4

牛奶



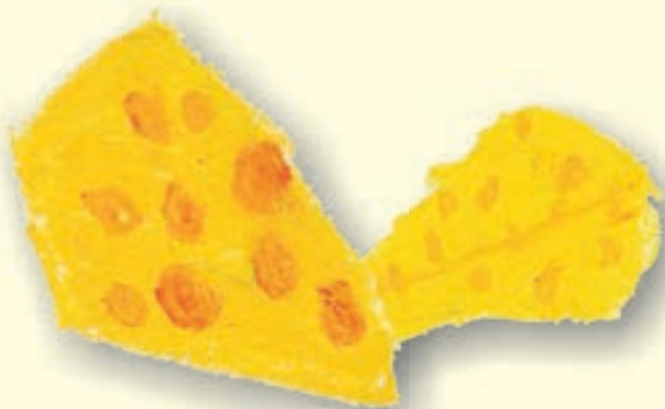
魚



香菇



起司



豆魚蛋肉類
優質蛋白質

最愛閃亮鱗片衣，
天天悠游大海裡，
大刺小刺藏身體，
清蒸紅燒都可以。

5

乳品類
鈣多多

白色液體不是水，
喝來香濃好滋味，
每天早晚喝一杯，
鈣質肯定會加倍。

6

乳品類
鈣多多

黃金三角洞洞裝，
濃郁氣味撲鼻香，
吃了骨頭變強壯，
美味料理用途廣。

7

蔬菜類
保腸道

朵朵棕色小雨傘，
晴天雨天不收傘，
肉質厚實又飽滿，
大人小孩都喜歡。

8

胡蘿蔔



甜椒



青花菜



高麗菜



蔬菜類
保腸道

菜園住了三兄弟，
皮膚顏色各相異，
有紅有黃還有橘，
生吃清炒都可以。

9

蔬菜類
保腸道

天天穿著橘旗袍，
頭上帶著綠高帽，
兔子最愛這味道，
想吃就到土裡找。

10

蔬菜類
保腸道

漸層綠衣它最愛，
一層一層包起來，
不是花瓣是葉菜，
料理片片剝下來。

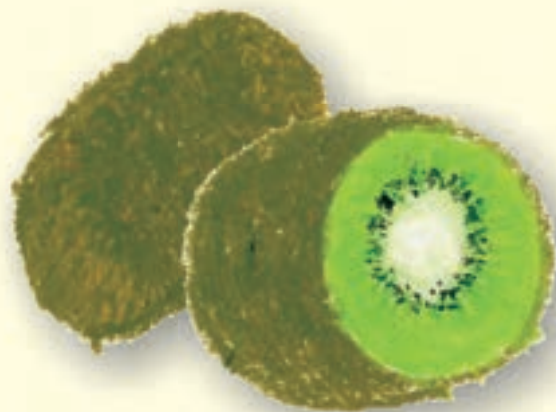
11

蔬菜類
保腸道

近看好像一棵樹，
遠看像花成一束，
不是花也不是樹，
涼拌清炒吃下肚。

12

奇異果



芭樂



木瓜



橘子



水 果 類
維生素C多多

身穿綠色緊身衣，
籽兒粒粒藏肚裡，
口感甜脆免剝皮，
吃下滿滿維生素C。

13

水 果 類
維生素C多多

一顆圓圓不是蛋，
棕色絨毛排排站，
一刀切下煙火散，
有綠有黃擺整盤。

14

水 果 類
維生素C多多

樹上燈籠一粒粒，
想吃撥開橘外衣，
一瓣一瓣入嘴裡，
酸酸甜甜好驚喜。

15

水 果 類
維生素C多多

黃黃綠綠大肚皮，
剖開珍珠掉滿地，
橘色小船甜蜜蜜，
切塊打汁都可以。

16

腰果



堅果種子類 好 油 脂

身體彎彎像香蕉，
棕色種子微微笑，
經常吃它營養高，
每餐適量一茶匙。



桃園市政府
Taoyuan City Government



國健署：我的餐盤
聰明挑食更健康

廣告