

青少年期的營養

豐盛早餐不可少，份量足夠精神好：早餐要以全穀根莖類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩，就會有活力充沛的一天。

在地當季蔬果好，新鮮營養助成長：當季在地的新鮮蔬果富含膳食纖維，提供豐盛的維生素、礦物質，能促進腸道蠕動、幫助我們健康的長大。

低脂乳品優先選，頭好壯壯牙健康：乳品主要提供蛋白質與鈣質，可幫助骨骼與牙齒的健康成長。選用低脂乳品，可以減少熱量與飽和脂肪酸的攝取。

豆魚肉蛋不過量，慎選食材不貧血：豆魚肉蛋類是蛋白質的豐富來源，可用來修補身體的建構組織。每日飲食要符合建議攝取量，不要缺乏也不要過量。

女生進入青春期後，會因為生理週期的變化，需要攝取富含鐵的食物。例如：海產類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，**但不要超過每日建議量**。可以多吃深色蔬菜（如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）

少喝飲料多喝水，消化吸收都靠它：水可以幫助食物消化、促進腸胃蠕動，調節體溫、防止便秘、排除廢物等。口渴的時候，白開水比含糖飲料更解渴。

高油零食少進門，營養標示不忽視：零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以不能吃很多。
養成閱讀營養標示的習慣；才能隨時注意自己的飲食習慣。

前述內容也可至「[食品藥物消費者知識服務網](#)」首頁\食在安心\營養與健康\生命期營養\學童期營養（單張）頂下查詢。

短文欣賞

打掃甘苦談

909 徐郡好

打掃廁所固然辛苦，但是大家分工合作，每一天都認真的掃，完成自己的那一部分，就沒有那麼困難，還能打造一間「五星級廁所」！打掃的人心中最大的願望，給使用者一間乾淨的廁所，不用和臭味搏鬥像戰爭般，也希望他們能好好使用，彼此互相配合，就是快樂的結局！