

# 承祐家的飲食健康分析表

## A、家人體態分析 BMI

爸爸: 年紀:44 歲 體重:69 公斤 高:180 公分 BMI:21.3	媽媽: 年紀:47 歲 體重:58 公斤 身高:160 公分 BMI:22.7
哥哥: 年紀:13 歲 體重:50 公斤 身高:177 公分 BMI:16.0(過輕)	我: 年紀:11 歲 體重:33.2 公斤 身高:147.2 公分 BMI:15.3(過輕)

### 總體評估:

我家是個幸福的家庭，爸爸媽媽都很疼愛我和哥哥。但是因為哥哥幾乎每天早餐的營養都不均衡、每餐都吃很少，而且生活作息也不正常，所以哥哥不但營養不均衡，連上課都會感到疲累。

所以這一次我的端午節飲食計畫，就以哥哥為主角。我要為哥哥設計一份既美味又營養的健康餐點喔！

## B、哥哥一週飲食紀錄(上週簡表)

哥哥:	早餐	晚餐	其他
星期一	牛奶	什錦麵	烤玉米
星期二	沒吃	滷肉飯	烤肉
星期三	饅頭(芝麻)	咖哩飯	洋芋片
星期四	吐司	雞腿飯(滷)	冬瓜茶
星期五	麵包	炒飯	甜不辣
星期六	豆漿	皮蛋粥	紅茶
星期日	玉米蛋餅	牛排	無

哥哥一週飲食分析：

哥哥：	早餐	晚餐	其他說明
星期一	熱量少	OK	致癌物質多
星期二	不 OK	非油炸	致癌物質多
星期三	OK	OK	高油
星期四	熱量少	非油炸	多糖
星期五	OK	油膩	多油
星期六	熱量少	清淡	含有咖啡因
星期日	OK	熱量高	

C、承祐家端午節的健康飲食計畫

餐點	使用食材	主要營養分析
主食： 糙米飯	糙米	糙米保留的營養成分最完整，米糠層含有纖維質和鎂、鋅、磷、鉀等礦物質，胚芽含有蛋白質和維生素 B。
配菜 1 筍絲炒肉絲	筍絲、豬肉絲	筍子含有蛋白質和維他命 A、B 及礦物質，且含有豐富的纖維素。
配菜 2 滷肉	豬肉、醬油	豬肉含有豐富的蛋白質磷、鐵和脂肪。
配菜 3 炒高麗菜	高麗菜	高麗菜含有豐富的維生素 C、纖維和各種礦物質。
配菜 4 番茄炒蛋	番茄、蛋	番茄含有很多維生素 A、C 和茄紅素。
湯品 蘿蔔湯	蘿蔔、水	蘿蔔含有蛋白質、維生素 A、C、鈣、鐵、磷。
水果 西瓜、葡萄	西瓜、葡萄	西瓜含有鎂、維生素 A、B、C、磷、鉀。 葡萄含有檸檬酸、蘋果酸、鈣、磷、鉀。

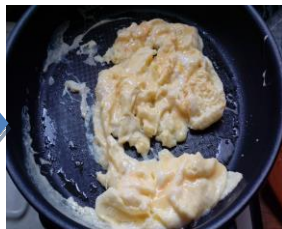
## D、承祐端午節廚藝時間

菜名: 番茄炒蛋

材料: 1. 牛番茄 2 顆 2. 雞蛋 3 顆 3. 蔥 1 把 4. 糖 2 大匙(可加可不加) 5. 番茄醬少許



- 步驟: 1. 把番茄、蔥切成條狀。  
2. 把蛋打到碗裡並攪拌均勻。  
3. 把蔥和番茄放到鍋子裡炒，炒好就可以倒出來了。(可以適量的加入番茄醬)  
4. 把蛋液倒入鍋子裡炒，炒到蛋液有點凝固就可以了。  
5. 把炒好的番茄加入鍋子裡炒一炒，倒出來就完成了。



家人的品嚐及建議:

哥哥:

這次的菜餚雖然味道有出來了，但是口感上有些差強人意，下次番茄可以煮久一點會更好。

媽媽:

這次的菜餚大致上都不錯，如果要使蛋吃起來很滑嫩，可以試著加入少許太白粉，感覺又不一樣哦!

自己的學習心得：

雖然我們已經做過好幾次的煮菜活動了，但是每一次的主題都不一樣，而這次的主題是要幫家人做一道美味和營養兼具的菜餚。

這次的菜餚製作過程媽媽幾乎都沒有幫我。除非我真的做錯才會在旁邊提醒我。我在這次的菜餚製作學到了如果在炒的過程中加水可以讓食物不會炒得太乾甚至焦掉。

希望下次的煮菜活動可以讓我學習到更多在廚房的小知識！

### 附錄：身體質量指數

世界衛生組織建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來衡量肥胖程度，計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。

國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5（kg/m<sup>2</sup>）及 24（kg/m<sup>2</sup>）之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。

研究顯示，體重過重或是肥胖（BMI ≥ 24）為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。

成人肥胖定義	身體質量指數(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	
體位異常	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

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