

佩真家的飲食健康分析表

A、家人體態分析 BMI

爸爸： 年紀:42 歲 體重:90 公斤 身高:175 公分 $90 \div 1.75 \div 1.75 = 29.4$	媽媽： 年紀:43 歲 體重:54 公斤 身高:160 公分 $54 \div 1.6 \div 1.6 = 21$
姊姊： 年紀:15 歲 體重:47 公斤 身高:159 公分 $47 \div 1.59 \div 1.59 = 18.6$	我： 年紀:11 歲 體重:36 公斤 身高:157 公分 $36 \div 1.57 \div 1.57 = 14.6$

總體評估：

我的家是個幸福美滿的家庭，爸爸和媽媽都很疼愛我跟姊姊。但是因為爸爸懶惰而缺乏運動，日常三餐也經常是高油高熱量的餐點，所以體重有點肥胖，身體質量指數已經高達 29.4 逼近輕度肥胖的最極限囉！有點可怕~

因此這一次我的端午節飲食計畫，我要以爸爸為主角。我要為爸爸設計一份減肥專用餐，而且兼具排毒的健康餐點喔！

B、爸爸一週飲食紀錄(上週簡表)

爸爸:	早餐	晚餐	其他
星期一	培根蛋餅+紅茶	炒飯	
星期二	玉米蛋餅+紅茶	抹茶涼麵	烏梅湯
星期三	培根蛋餅+紅茶	炒飯	泡麵
星期四	玉米蛋餅+紅茶	飯捲	
星期五	培根蛋餅+紅茶	牛肉麵	仙草茶
星期六	玉米蛋餅+紅茶	泰式料理	冬瓜茶
星期日	培根蛋餅+紅茶	炒飯	蝦味先

爸爸一週飲食分析:

爸爸:	早餐	晚餐	其他說明
星期一	OK	油膩	
星期二	OK	熱量低	OK(可解熱)
星期三	OK	油膩	加工食品
星期四	OK	熱量低	
星期五	OK	熱量高	熱量低(可消暑)
星期六	OK	熱量高	熱量高
星期日	OK	油膩	加工食品

C、佩真家端午節的健康飲食計畫

餐點	使用食材	主要營養分析
<p>主食:</p> <p>白米飯</p>	<p>稻米</p>	<p>稻米是人體熱量的主要來源；主要成分有：磷、維生素 B1、維生素 B2、蛋白質、糖類、鈣、鐵等。</p>
<p>配菜 1:</p> <p>燙高麗菜</p>	<p>高麗菜</p>	<p>高麗菜含有維生素 B 群、維生素 C、維生素 K、維生素 U、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等營養素。</p>
<p>配菜 2:</p> <p>毛豆仁滑蛋</p>	<p>1. 蛋</p> <p>2. 毛豆仁</p>	<p>1. 蛋黃中含有豐富的維他命和卵磷脂。</p> <p>2. 毛豆仁含有豐富蛋白質和好的脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、維他命等礦物質和維生素。</p>
<p>配菜 3:</p> <p>雞絲拌青木瓜</p>	<p>1. 雞胸肉</p> <p>2. 青木瓜</p> <p>3. 糖</p> <p>4. 鹽</p> <p>5. 檸檬汁</p> <p>6. 香油</p>	<p>1. 雞胸肉內含有蛋白質蛋白質、鈣、磷、鐵、維生素 A 等。</p> <p>2. 青木瓜內含豐富的木瓜酵素、木瓜蛋白酶、凝乳蛋白酶、蛋白酶、檸檬酶、維生素 B、C、胡蘿蔔素、蛋白質、鈣、磷、礦物質等。</p>

		3. 檸檬中含有糖類、鈣、磷、鐵及維生素 B1、B2、C、檸檬酸、黃酮類、揮發油、橙皮甙等。
湯品： 岩燒海苔蛋花湯	1. 蛋 2. 岩燒海苔	1. 蛋黃中含有豐富的維他命和卵磷脂。 2. 岩燒海苔中含有鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅、銅、錳等和各種維生素 B。
水果： 番茄	番茄	番茄中含有茄紅素、胡蘿蔔素、磷、鐵、鉀、鈉、鎂、維生素 A、維生素 B 群、維生素 C 等營養素。

佩真端午節廚藝時間

雞絲拌青木瓜

材料：

1. 雞胸肉.....100 克
2. 青木瓜.....100 克
3. 番 茄..... 50 克
4. 檸檬汁..... 50 克
5. 鹽 15 克
6. 糖 15 克
7. 香 油..... 適量

步驟：

1. 把材料準備好
2. 幫木瓜削皮並切絲
3. 把番茄洗乾淨並切半
4. 把檸檬洗乾淨並榨汁
5. 把雞胸肉用水煮的方式煮熟
6. 等雞胸肉變涼之後再用手剝成絲狀
7. 把上面的材料準備好之後全部放在一起
8. 調味完後就完成囉！

成品：



家人的品嚐及建議：

經過上次的木瓜甜品後，這次總算做出讓大家都滿意的東西了。很不錯，繼續加油喔！

我的學習心得：

一開始我在削木瓜的皮時，有白白的液體從木瓜裡面跑了出來，我跑去問媽媽：「為什麼會有的白白的液體從木瓜裡呢？」，媽媽跟我說：「這是正常的，不用緊張」，因此我才戴上了手套，繼續做料理；我本來不愛吃木瓜的但是為了這次的作業，我只好犧牲一下，沒想到這完全沒有木瓜的味道，而且還很好吃呢！超級成功~~

這次我做了低熱量的雞絲拌青木瓜，說實在的，我覺得這是我做得最好的一次，嘻嘻~ 木瓜是個營養的水果，因為裡面有木瓜酵素，木瓜酵素可以抗癌症，也可以幫助消化等等，我應該常常為家人做雞絲拌青木瓜。