

昕庭家的飲食健康分析表

A、家人體態分析 BMI

爸爸： 年紀:46 歲 體重:61 公斤 身高:177 公分 $61 \div 1.77 \div 1.77 = 19.5$ (標準)	媽媽： 年紀:42 歲 體重:74 公斤 身高:160 公分 $74 \div 1.6 \div 1.6 = 28.9$ (輕度肥胖)
姐姐： 年紀:13 歲 體重:41 公斤 身高:160 公分 $41 \div 1.6 \div 1.6 = 16$ (過輕)	我： 年紀:11 歲 體重:28 公斤 身高:143 公分 $28 \div 1.43 \div 1.43 = 13.7$ (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姐姐，以及其他兩個弟妹。我上學每天匆匆忙忙的，日常三餐雖然還可以，但是吃下的肉卻不知道跑到哪裡去了，體態一點也沒有改變，所以有一點顯瘦弱，身體質量指數已經到 13.7，過輕的程度！

所以這一次我的端午節飲食計畫，就以我自己為主角。我要為自己設計一份高油脂中纖維，而且兼具護眼效果的健康餐點喔！

B、昕庭一週飲食記錄(上週簡表)

昕庭：	早餐	晚餐	其他
星期一	熱狗捲	五菜一湯(自煮)	
星期二	草莓吐司	五菜一湯(自煮)	
星期三	三明治	四菜一湯(自煮)	
星期四	三明治	四菜一湯(自煮)	
星期五	熱狗捲	四菜一湯(自煮)	
星期六	黑糖饅頭	蛋包飯	冷飲:蘋果西打
星期日	原味蛋餅	四菜一湯(自煮)	

昕庭一週飲食分析：

昕庭：	早餐	晚餐	其他說明
星期一	熱狗→炸	肉少	
星期二	Ok	Ok	
星期三	Ok	肉少	
星期四	Ok	菜少	
星期五	熱狗→炸	Ok	
星期六	Ok	菜少	有防腐劑、 高糖類飲料
星期日	Ok	Ok	

C、昕庭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：白飯	白米	有醣類、維生素 B 群、維生素 E、鈣、磷、鉀…。最好與糙米搭配食用，才能兼顧營養。
配菜 1： 川燙豬肉片	豬肉片、熱水	是各種肉類中脂肪含量最高的。有蛋白質、維生素 B1、維生素 B2、鐵、鈣、磷、鉀…。
配菜 2： 炒空心菜	空心菜、蒜頭、鹽、橄欖油	有膳食纖維及粗纖維，促進腸胃蠕動，改善便秘。
配菜 3：蔥花蛋	青蔥、雞蛋、醬油、水、橄欖油	雞蛋：有蛋白質、脂肪、卵黃素、卵磷脂、維生素 A、維生素 B 群…。 蔥：高纖維的蔬菜，有 β 胡蘿蔔素…。
湯品： 竹筍湯	竹筍、水、鹽	有高蛋白、低脂肪、低澱粉、多纖維的特點，可減少體脂肪累積，有減肥的作用。
水果：木瓜	木瓜	有豐富的維生素 A、B、C、E、K，還有鈣、磷、鐵、鉀、 β 胡蘿蔔素…。

D、昕庭端午節廚藝時間-1

菜名:川燙豬肉片

材料:

1. 鹽*1
2. 熱水少許
3. 豬肉片盒*1

步驟:

1. 將豬肉片取出，熱鍋，加入熱水後，川燙豬肉片。
2. 肉的顏色變了，熟了，即可撈起來，並擺盤!

成品:



家人的品嚐及建議:

姐姐:清淡、爽口，美味!

媽媽:有嚼勁，第一次做算不錯了!

自己的學習心得:

在川燙豬肉片的時候，我其實是抱著膽戰心驚的心情去做這道料理，結果卻令我非常驚訝，因為竟然比我想像中的還要好吃、美味，經過這次的煮菜料理過程，我終於了解了媽媽煮菜有多辛苦，所以這次的料理過程我非常喜歡!

雖然豬肉片很有嚼勁，但是如果有加調味料，就更好吃了，尤其豬肉的營養素是各種肉類中脂肪含量最高的，有蛋白質、維生素 B1、維生素 B2、鐵、鈣、磷、鉀...等，台灣又是一個養很多豬的國家，因此我們要多吃國產豬肉。希望下一次可以再做出更加好吃的豬肉片給家人品嚐!