

田心庄三民國中快樂午餐(115年5月)

本月主題【聰明補鈣 堅固骨本】

鈣質是組成骨骼及牙齒主要成分，若長期攝取不足，在兒童或青少年易導致骨骼成長不良，在成人或長者易發生骨質疏鬆症。

衛福部調查顯示，近100%兒童、青少年及逾八成成人，鈣攝取低於建議量，反映國人普遍缺鈣。建議多攝取高鈣食物，例如乳品、黑芝麻、小魚干、豆腐、深綠蔬菜、堅果...等，避免過量咖啡因、高鹽食品及碳酸飲料，多運動及適度日照，達到每日鈣建議攝取量10-12歲1000mg、13-18歲1200mg及成人1000mg。

同學們知道嗎，本校在每月午餐菜色裡，都很用心為大家安排許多高鈣菜色，例如每月鮮奶、黑芝麻飯、堅果、深綠蔬菜、豆乾豆腐製品、堅果起司南瓜炒蛋及醬淋大四角油腐...等等，大家一定要好好地吃上午餐，吃好吃飽將午餐食光不浪費，同時也補充鈣質，一舉數得。

幫助鈣質吸收的小祕訣

1 補充維生素D

幫助腸道吸收鈣質，提升吸收率！



來源：曬太陽、魚類、蛋黃、香菇

2 攝取鎂

鎂能活化維生素D，幫助鈣質利用！



來源：堅果、深色綠色蔬菜、全穀類、黑豆

3 適量蛋白質

蛋白質能幫助骨骼生長，讓鈣質更有效利用！



來源：豆製品、乳品、魚肉、蛋

4 規律運動

運動能刺激骨骼生長，促進鈣質沉積！



來源：跳繩、慢跑、籃球、跳躍運動

5 充足睡眠

睡眠時骨骼會修復與生長，幫助鈣質被骨骼吸收！



來源：每天睡滿7~9小時

× 避免影響鈣質吸收的因素！



減少咖啡因

咖啡、濃茶會影響鈣質吸收與流失。



少喝碳酸飲料

磷酸會影響鈣質吸收，增加鈣質流失。



避免高鹽飲食

過多的鹽會增加鈣質從尿液排出。



★ 均衡飲食 + 良好生活習慣，才能讓鈣質真正被身體吸收，骨骼更強壯！



藝慶團膳公司派駐三民國中 陳家潤小姐關心您【資訊參考來源：衛福部】

審查公告：三民國中午餐中心