

田心庄三民國中快樂午餐(115 年 10 月)

本月主題：【骨本趁現在 青春補鈣正是時候】

骨本趁現在！ 青春補鈣正是時候

每天吃對、動一動，幫骨骼存下成長本錢！

為什麼要補鈣？

國中階段正值快速成長期，鈣是組成骨骼與牙齒的重要營養素。調查顯示，國中生的鈣質攝取近100%沒有達到建議量！若長期攝取不足，可能影響骨骼正常生長。

現在存骨本，
未來更健康！

你一天需要多少鈣？

13~18歲青少年
每日建議攝取

1,200mg 鈣

(依國人膳食營養素參考攝取量DRIs)

高鈣食物這樣選！



乳品類
牛奶、優格、起司



豆製品
傳統豆腐、豆乾、豆皮



小魚乾



黑芝麻



深綠色蔬菜
如：芥蘭菜、青江菜、菠菜等

乳糖不耐也別擔心！
可以少量乳品、
搭配其他食物一起吃，
或選擇豆製品等
高鈣食物。

吃鈣之外，還要做好這3件事！

1 適當曬太陽



適當日照有助於
體內維生素D的製造
幫助鈣質吸收。



2 每天動一動

多從事負重運動，
如健走、慢跑、跳繩、
球類運動等。



國中生建議每日至少
60分鐘 中度以上身體活動
每週累積 **420分鐘** 以上！

3 少喝含咖啡因飲料、 少吃高鹽食物



過量咖啡因（如咖啡、奶茶）
及高鹽分食物會增加鈣質流失。
乳品與咖啡因飲品也不要一起喝，
會降低鈣質吸收。



營養團體公司派駐三民國中龔雅卿營養師 關心您

資料來源：衛福部

審查公告：三民國中午餐中心

