

親愛的家長：

寒假及年假即將到來，維持健康的飲食、運動及生活習慣，陪伴孩子快樂成長。

## 健康生活密碼 85110

8

天天睡滿8小時

5

天天3份蔬菜  
2份水果

1

電視、電腦、電動  
少於1小時

1

天天運動1小時

0

天天喝足白開水  
1500C.C.

新山國小與您陪孩子健康成長

## 我的餐盤

聰明吃 營養跟著來

乳品類

堅果種子類

水果類

豆魚蛋肉類

蔬菜類

全穀雜糧類

每天：早、晚各一杯牛奶

每餐：水果、拳頭大小

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙

每週至少運動150分鐘

多喝水取代含糖飲料

「我的餐盤」口訣歌MV

「我的餐盤」均衡飲食

無糖、微糖增健康

本計劃經費由國民健康署食品健康利用 支應 廣告

☆ 假日及寒暑假期間，學生及家長使用「新山國小健走步道」健走拍照(學生與家長照片)，上傳學校臉書貼文，每日可得新山品德之星點數2點。

## 新山國小健走步道及熱量消耗圖示

**戰勝「炸薯條」健走**  
(快走)步道  
消耗 150 卡  
中庭 14 圈  
約 8000 步

一圍約 200 公尺

公斤	50	60	70	80	90
消耗大卡	9	11	12.8	14.6	16.5

**戰勝「甜甜圈」健走**  
(快走)步道  
消耗 282 卡  
風雨跑道 17 圈  
約 15000 步

一圍約 300 公尺

公斤	50	60	70	80	90
消耗大卡	13.5	16.5	19.2	21.9	24.8

**戰勝「炸雞排」健走**  
(快走)步道  
消耗 600 卡  
校園 24 圈  
約 32000 步

一圍約 450 公尺

公斤	50	60	70	80	90
消耗大卡	20.2	24.8	28.8	32.9	37.1