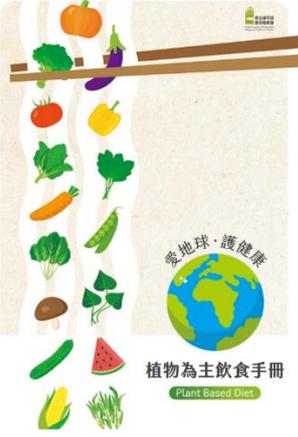


# 低碳飲食衛教宣導素材

類別	名稱	圖示	QR-code	資料來源
網頁	環境友善 飲食專區	<p>...&gt; 首頁 &gt; 健康主題 &gt; 健康生活 &gt; 均衡飲食 &gt; 環境友善飲食專區</p> <p>環境友善飲食專區</p>	 <a href="https://reurl.c/c/2LLpar">https://reurl.c/c/2LLpar</a>	衛生福利部 國民健康署
懶人包	植物為主 飲食懶人包		 <a href="https://reurl.c/c/zYYxpN">https://reurl.c/c/zYYxpN</a>	衛生福利部 國民健康署
手冊	植物為主 飲食手冊		 <a href="https://reurl.c/c/M88q2L">https://reurl.c/c/M88q2L</a>	衛生福利部 國民健康署
影片	植物為主 飲食動畫		 <a href="https://reurl.c/c/aVVQeY">https://reurl.c/c/aVVQeY</a>	衛生福利部 國民健康署
影片	食譜		 <a href="https://reurl.c/c/qLLQXy">https://reurl.c/c/qLLQXy</a>	衛生福利部 國民健康署

類別	名稱	圖示	QR-code	資料來源																												
專文	食譜	 <p><b>涼拌木耳花生</b> // 環境友善料理 //</p> <p><b>食物種類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>堅果種子類</li> <li>全穀雜糧類</li> </ul> <p><b>準備材料</b></p> <table border="1"> <tr> <td>木耳</td><td>50 公克</td> <td>蒜頭</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>花生</td><td>20 公克</td> <td>鹽巴</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>海蔘</td><td>60 公克</td> <td>鳳梨罐</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>芥菜</td><td>50 公克</td> <td>糖</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>白芝麻</td><td>2 公克</td> <td>醬油</td><td>適量</td> </tr> </table> <p><b>製作步驟</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>木耳切成絲，海蔘去皮切片，芥菜切段，蒜頭切末</li> <li>將海蔘片、芥菜、木耳用滾水汆燙後沖涼瀝乾</li> <li>將所有食材拌勻，鳳梨罐、糖、鹽巴、醬油、熟芝麻及白芝麻一起拌勻即可</li> </ol> <p><b>營養素分析</b></p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td><td>210 大卡</td> <td>蛋白質</td><td>9 公克</td> </tr> <tr> <td>纖維</td><td>21 公克</td> <td>脂肪</td><td>10 公克</td> </tr> </table>	木耳	50 公克	蒜頭	適量	花生	20 公克	鹽巴	適量	海蔘	60 公克	鳳梨罐	適量	芥菜	50 公克	糖	適量	白芝麻	2 公克	醬油	適量	熱量	210 大卡	蛋白質	9 公克	纖維	21 公克	脂肪	10 公克	 <p><a href="https://reurl.c/c/GAAWOA">https://reurl.c/c/GAAWOA</a></p>	衛生福利部 國民健康署
木耳	50 公克	蒜頭	適量																													
花生	20 公克	鹽巴	適量																													
海蔘	60 公克	鳳梨罐	適量																													
芥菜	50 公克	糖	適量																													
白芝麻	2 公克	醬油	適量																													
熱量	210 大卡	蛋白質	9 公克																													
纖維	21 公克	脂肪	10 公克																													
專文	保護地球環境，也要吃得營養均衡	 <p><b>環境友善綠飲食</b></p> <p>EAT-Lancet 委員會提出「Plant-Based Diet」，是一種大部分由植物性食物組成，再加入少量魚、雞肉和乳製品的飲食型態，與國民健康署發展的「每日飲食指南」一致，建議大家依照「豆&gt;魚&gt;蛋&gt;肉」的順序選擇蛋白質食物，對人體健康有益，也對環境保護友善！</p> <p>利用「我的餐盤」均衡飲食自我檢視飲食型態！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>每天早晚一杯奶</b> (每天 1.5-2 杯 (1 杯 240 毫升))       <ul style="list-style-type: none"> <li>富含鈣質，且吸收率比植物性的奶更好，記得搭配維生素 D、乳鹼、乳糖酶等在奶類食品中。</li> </ul> </li> <li><b>每餐水果拳頭大</b> (在地當季多樣化)       <ul style="list-style-type: none"> <li>含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，選擇在地水果，可以減少運輸過程的碳足跡。</li> </ul> </li> <li><b>菜比水果多一點</b> (當季且 1/3 深綠色)       <ul style="list-style-type: none"> <li>膳食纖維的重要來源，選擇當季蔬菜，減少運輸與保存額外耗費的能源。</li> </ul> </li> <li><b>豆魚蛋肉一掌心</b> (豆&gt;魚&gt;蛋&gt;肉類)       <ul style="list-style-type: none"> <li>選擇豆製品能避免吃進不對健康的飽和脂肪，且溫室氣體排放量低於肉類，對環境造成的影響較小。</li> </ul> </li> <li><b>飯跟蔬菜一樣多</b> (至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食)       <ul style="list-style-type: none"> <li>搭配未精製全穀雜糧可以攝取更多穀類的營養素與膳食纖維。</li> </ul> </li> <li><b>堅果種子一茶匙</b> (每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小)       <ul style="list-style-type: none"> <li>堅果也是提供豐富優質蛋白質來源之一，且含有益於心血管的脂肪。</li> </ul> </li> </ul> <p>統資由國民健康署運用食品健康福利推廣處 提供</p>	 <p><a href="https://reurl.c/c/0vv9or">https://reurl.c/c/0vv9or</a></p>	衛生福利部 國民健康署																												
專文	豆製品的好處	 <p><b>豆製品好處多！</b></p> <p><b>優質蛋白質</b></p> <p>完整含有人體所必須的胺基酸，是優質蛋白質的來源</p>	 <p><a href="https://reurl.c/c/EooENa">https://reurl.c/c/EooENa</a></p>	衛生福利部 國民健康署																												
專文	低碳食材正確選 營養健康才久遠	 <p><b>愛地球 護健康</b></p> <p>在<b>營養健康</b>的基礎上，多選擇溫室氣體排放量低的食材！</p>	 <p><a href="https://reurl.c/c/DAAGkQ">https://reurl.c/c/DAAGkQ</a></p>	衛生福利部 國民健康署																												

類別	名稱	圖示	QR-code	資料來源
影片	「銀」養小點心 (結合在地食材)		 <a href="https://reurl.c/c/ZWWp6p">https://reurl.c/c/ZWWp6p</a>	臺中市政府 衛生局
手冊	國民低碳飲食 選擇參考手冊	 <p>日常生活要低碳，還要兼顧營養！ 怎麼選食材？怎麼烹調？怎麼吃？ 讓本手冊來告訴您。 改變，就從聰明選擇開始！</p> <p>行政院環境保護署 Environmental Protection Administration Executive Yuan, R.O.C.(Taiwan)</p>	 <a href="https://reurl.c/c/1DD8kA">https://reurl.c/c/1DD8kA</a>	行政院環境 保護署
網頁	食農教育 資訊整合平臺		 <a href="https://reurl.c/c/p667v4">https://reurl.c/c/p667v4</a>	行政院農業 委員
網頁	校園食農教育暨 健康飲食教育		 <a href="https://foodedu.tc.edu.tw/">https://foodedu.tc.edu.tw/</a>	臺中市政府 教育局