

肥豬減肥大計畫

班級：803座號：11.26.28.29.30.31

姓名：何昀蓁、張童、張睿翎、許敏萱、彭庭庭

建立日期：111/11/16、最後修改日期：

個人報告連結

鄭宇佑:

何昀蓁

: https://www.canva.com/design/DAFWq70SM3I/ly5X6kJrTGDp3n2f_Kmo5A/view?utm_content=DAFWq70SM3I&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

張童

: https://www.canva.com/design/DAFM0n9r38s/6NX7IVCJ3a0RAhKpRfTBqA/edit?utm_content=DAFM0n9r38s&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

張睿翎

: https://www.canva.com/design/DAFM0s3kXpk/zFnCPFeaUQuD8sPhW7KSGA/edit?utm_content=DAFM0s3kXpk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

許敏萱

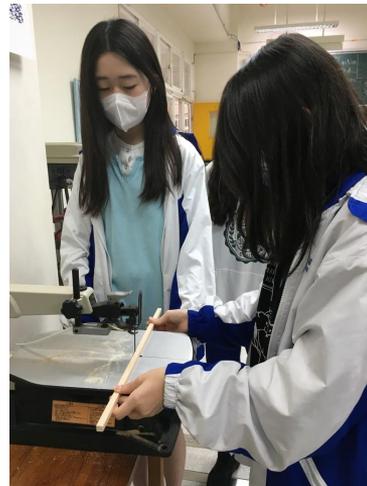
: https://docs.google.com/presentation/d/1-9NtUWI0shI69R61FenW9I_p-U43zWQDvroCIBI-K5c/edit

活動照片



活動照片

家政：
生科：



均衡飲食

均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其替代品，減少鹽、油、糖分；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、焗、白灼等或用易潔鑊煮食，及減少煎炸，以求達致飲食均衡、促進健康。在各類食物中，我應該吃多少才能保持健康？



基礎代謝

什麼是基礎代謝呢？人體每天在靜止不動的情況下，就算沒有活動，也會為了維持器官的基本運作而消耗熱量，這就叫做「基礎代謝」。

也就是說，即使正在減重，每天還是必須攝取到基礎代謝所需的卡路里，才不會傷害健康，而且這樣並不會胖。

舉例來說，假設一個人的基礎代謝是1500大卡，那麼每天三餐吃進的食物熱量就必須達到這個數字，不可以少於1500大卡。另外，一般人不太可能整天靜止不動，多少都會有額外的活動量，因此還會有額外的熱量燃燒，每天攝取1500大卡的熱量就不會變胖，不必擔心！



