

什麼是健康餐盒

什麼是健康盒餐？

為什麼推動健康飲食

減少飲食不當引起的疾病 由於飲食的不均衡，攝食過多的脂肪及熱量，以至於慢性疾病癌症及肥胖等疾病的罹患率有增加的趨勢，因此推動符合健康原則的飲食，藉此減少飲食不當引起的疾病。

工作型態改變、外食人口增加

在一切追求速度的生活中，上班族常常因為工作忙碌三餐大多在外面解決，使得「上班族」幾乎已與「外食族」劃上等號。

外食多油少纖維的供食方式

市面上所販售的盒餐，為求製作過程方便迅速，多以油炸及油煎的方式；另因蔬菜類較易受供應時間的影響而變色，故一般餐盒內容多為「多油少纖維」的不均衡組合。

避免浪費

一般盒餐的熱量多介於 900~1200 大卡 (Kcal) 之間，除了油脂含量過高，份量過多也是原因之一，所以常會看到吃不完倒掉的情況。為了避免浪費，健康盒餐除了改變烹調方式，降低油脂使用量，減少份量也是重點之一。

餐飲業者肩負社會責任

有鑑於現代人工作型態改變，外食人口不斷的增加，盒餐是外食者最常的選擇，故餐飲業者應肩負社會責任為國民健康把關，除注意食品的衛生安全外，還應符合均衡營養的原則。

健康飲食的特色

足夠的熱量

一般成人根據體重及活動量來看，女性一天約需要 1500-1800kcal(大卡)，男性約需 2000-2300kcal，午、晚餐佔一天的五分之二，所以建議女性可選用 600-700kcal 的餐飲，男性可選用 800-900kcal 餐飲；此外，國小低年級小朋友一餐約 600 大卡，高年級小朋友為 700 大卡。國中生則介於 700-800 大卡之間，高中生因正處於快速成長階段，女生為 700-800 大卡，男生為 900 大卡。而健康盒餐所提供的熱量設計，即是以此原則以適合不同性別、年齡的需求而設計的。

均衡的營養

健康飲食除了在熱量上有所區分，在食物類別上也有規範，以適當份量的肉類、多一些的蔬菜、足夠的米飯、減少高油脂的烹調次數、提供多樣化菜色較符合現代人需求的飲食組合，改變以往大魚大肉就是好的觀念，如此才是正確健康的飲食。

充分的訊息

健康盒餐在餐盒上印製餐盒份量標示，方便民眾參考及選擇。

餐盒份量標示										
種類	衛生署建議成人午晚餐-女性	衛生署建議成人午晚餐-男性	本餐盒提供							
			600大卡		700大卡		800大卡		900大卡	
熱量	600-700	800-900	4	4	5	5	6	6	7.5	7.5
主食類	4-5份	6-7.5份	1.5	1.5	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5
蛋豆魚肉類	1.5-2份	2.5份	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類	1.5份	1.5份	1	1	1	1	1	1	1	1
水果類	1份	1份	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
油脂類	2.5份	2.5份	【未提供水果者熱量減60大卡】							

比一比再吃

一般市售比較				
種類	衛生署建議成人午晚餐-女性	衛生署建議成人午晚餐-男性	一般市售炸排骨便當	一般市售燒鴨飯便當
熱量	600-700kca	800-900kca	1018kcal	1110kcal
主食類	4-5份	6-7.5份	5.5份	4.5份
蛋豆魚肉類	1.5-2份	2.5份	4.5份	6.5份
蔬菜類	1.5份	1.5份	1.0份	1.5份
水果類	1份	1份	0份	0份
油脂類	2.5份	2.5份	6份	6份

【哇！你看一看一個市售便當竟提供了一天的肉類，健康盒餐的熱量、肉類份量適合，還提供較多的蔬菜以及水果，是不是比較健康？】

