**均衡飲食~六大類食物 姓名:**





|  |
| --- |
| **請找廣告單的飲食圖片貼在餐盤上** |

|  |  |
| --- | --- |
| **全榖根莖** | **蔬菜** |
| **豆魚蛋肉** | **水果** |
| **堅果種子** | **乳品** |

**生活營養學 姓名:**

**☺請圈選自己喜愛的高鈣食物**

****

|  |  |
| --- | --- |
| **牛奶** | **黃豆** |
| **黑芝麻** | **小魚乾** |
| **海帶** | **豆腐** |

天天五蔬果

<https://www.youtube.com/watch?v=o9DbCSrkfD0>

<https://www.youtube.com/watch?v=LkHOcMQF-NI>

<https://www.youtube.com/watch?v=7Sli19-tsjY>

<https://www.youtube.com/watch?v=qJaG2Bz7t5U>

<https://www.youtube.com/watch?v=vvVyn6D6Res>

<https://www.youtube.com/watch?v=eQWJMeNEKZA>

不挑食歌

<https://www.youtube.com/watch?v=mHFP7EMBiF8>

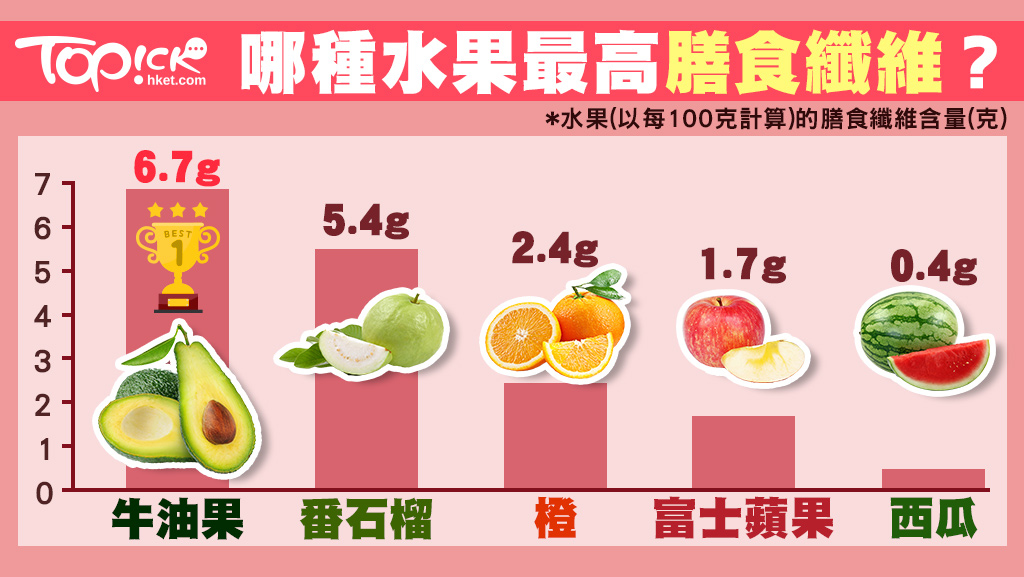
<https://www.youtube.com/watch?v=Zwh5YhITPFI>

<https://www.youtube.com/watch?v=metPfK4qfzo>

<https://www.youtube.com/watch?v=4yygagQeYVY>

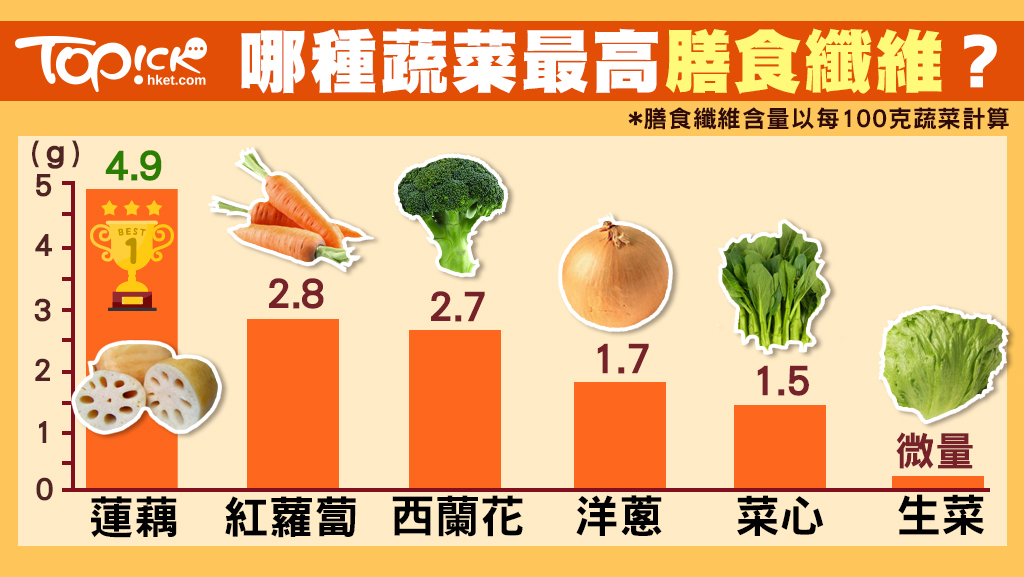
**生活營養學 姓名:**

**☺高纖水果排行**



( ) ( ) ( ) ( ) ( )

**☺高纖蔬菜排行**



( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

|  |  |
| --- | --- |
| **牛油果** | **西瓜** |
| **番石榴** | **柳橙** |
| **蘋果** | **水果** |

|  |  |
| --- | --- |
| **紅蘿蔔** | **洋蔥** |
| **青花菜** | **蓮藕** |
| **生菜** | **菜心** |

**☺欣賞詩詞:煮豆燃萁**

**生活營養學 姓名:**

\*天天五蔬果: ( )份蔬菜、( )份水果

\*均衡飲食~蔬果沙拉: □**☺** □**😐** □**☹**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **蔬果沙拉** | |
| **蘋 果** | | **萵 苣** |
| **番 茄** | | **香 蕉** |
| **鳳 梨** | | **小黃瓜** |
| **水煮蛋** | | **千島醬** |

**生活營養學 姓名:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **蔬果沙拉** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

\*天天五蔬果: ( )份蔬菜、( )份水果

\*均衡飲食~蔬果沙拉: □**☺** □**😐** □**☹**

**生活營養學 姓名:**

**☺請貼上護眼食物的正確位置**



**生活營養學 姓名:**

**☺請描寫護眼食物和營養素**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

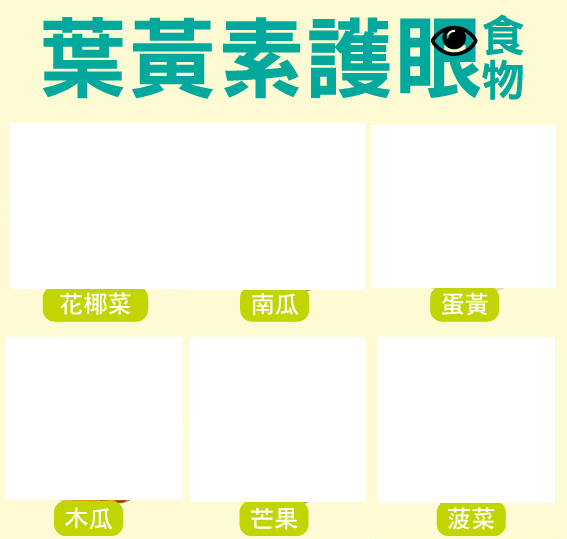
   

**生活營養學 姓名:**

**☺請貼上護眼食物的正確位置**



|  |  |
| --- | --- |
| **護 眼** | **葉 黃 素** |

**生活營養學 姓名:**



**☺請描寫護眼營養素**

|  |
| --- |
| **D H A** |
| **蝦 紅 素** |
| **葉 黃 素** |
| **花 青 素** |

