

Good morning!

早

女

早

餐



訓導處

卓雯慧 營養師





# 早餐健康詩

早餐吃得好，越早吃越好  
份量須足夠，主食一定要  
搭配蛋白質，纖維不可少  
少少油糖鹽，健康精神好

# 棉花糖小檔案

棉花糖是牠的名字

★個性開朗

☆人緣很好

★勇敢

☆充滿好奇心

★冒險犯難的精神



# 棉花糖的早餐





什麼食物

適合我



# 想—想



@ 選擇適合自己的食物

@ 因為有了嘗試，棉花糖最後發現，最喜歡的食物，是爸爸媽媽為他選擇的青菜水果

@ 要有嘗試新食物的勇氣喔！

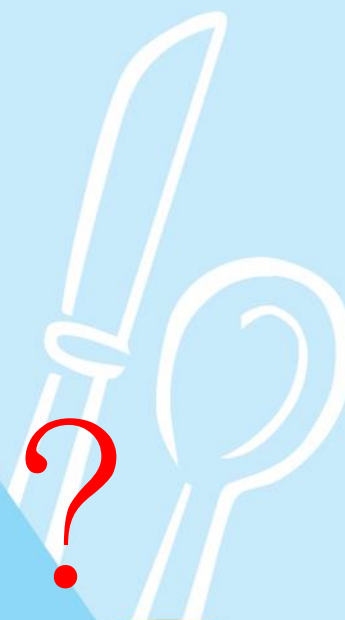
@ 新的食物，讓我們生活充滿變化

@ 還有，不要被別人或廣告牽著鼻子走喔！



為什麼

要吃早餐？



## 好處1 【長得高】

- 吃早餐，身體吸收營養素，讓你健康成長、長得高。

沒吃早餐，長不高



吃早餐，長得高

## 好處2【成績優】

- 身體是 小時永不斷電，睡醒後，若不  
吃東西，大腦沒有營養，頭腦遲鈍、注  
意力無法集中
- 吃早餐讓你頭腦清醒、更好學習力



沒吃早餐，注意力不集中

吃早餐，變聰明！



## 好處3【人緣好】

- 吃早餐，讓你臉色紅潤、氣色變好、情緒穩定。

吃早餐，脾氣好，大家喜歡你



沒吃早餐，愛生氣



## 好處4【精神好】

- 身體裡頭沒有足夠的能量，會四肢無力
- 吃早餐才有體力上課、遊戲與學習。

吃早餐，才有力氣學習與遊戲



沒吃早餐，無精打采



# 有獎徵答【早餐藏寶圖】



## 早餐尋寶圖



同學們，我們要去尋寶了，請從起點開始走，並回答上列有關早餐的問題。

臺北市政府教育局 印製



起點

# 有獎徵答【早餐藏寶圖】

## 早餐健康詩

早餐吃得好，越早吃越好  
份量須足夠，主食一定要  
搭配蛋白質，纖維不可少  
少少油糖鹽，健康精神好

終點



對

錯

7. 早餐吃得好，提供身體足夠的營養素，可以幫助我們健康成長、身體好？

汽水

奶茶

鮮奶

6. 早餐的飲料，最健康的選擇是？

對

錯

5. 「纖維質」豐富的蔬菜類與水果類，可以預防便秘及肥胖？

