



認識六大類食物 - 一年級

營養教育學習單

年 班 號

姓名



小朋友：請為這個每日飲食指南外圍畫上顏色吧！請將水果類畫成橘色，蔬菜類畫成深綠色，全穀根莖類畫成黃色，豆魚肉蛋類畫成紫色，低脂奶類畫成水藍色，油脂與堅果種子類畫成紅色。

每日飲食指南



營養教育學習單

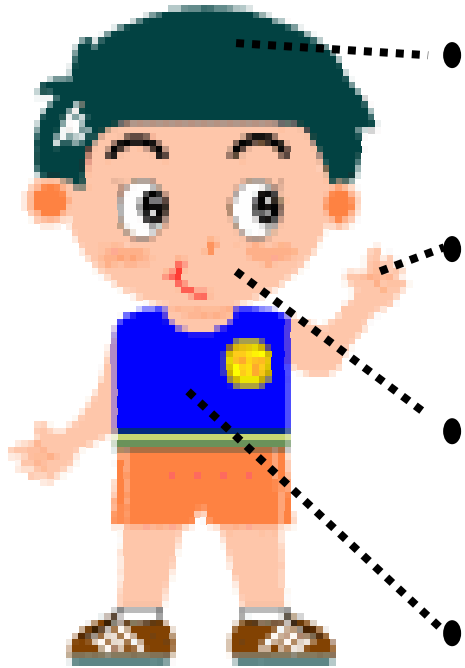
姓名 _____

第一關：洗手五步驟連連看

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| ● | ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● | ● |
| 搓 | 擦 | 捧 | 沖 | 濕 |



第二關：請幫助這位同學正確的穿上打菜的服裝吧!!



● 手套



● 帽子



● 圍裙



● 口罩



第三關：你還記得黃金比例 3:2:1 嗎?

請小朋友們依照體積的比例在空格裡填上 3、2、1 喔!!

1. 豆魚肉蛋類 ()
2. 全穀根莖類 ()
3. 蔬菜類 ()



均衡飲食責任我行 - 三年級

年 班 號

營養教育學習單

姓名

第一大題：是非題 (8 分 / 題)

- () 食物總共分爲六大類。
- () 吃蔬菜吃肉更能攝取豐富的纖維維質，幫助腸胃蠕動，預防便秘。
- () 黃金比例 3:2:1 是指應吃的食物體積比例，其中“3”所指的是豆魚肉蛋類。
- () 小朋友的一個手掌大小等於一份豆魚肉蛋類的量。
- () 漢堡、薯條、炸雞還有奶茶都很好吃，我可以一天一天吃，也不會影響我的健康。

第二大題：選擇題 (8 分 / 題)

- () 遇到紅燈的食物我們該怎麼做呢？(1) 每天吃 (2) 偶爾吃 (3) 避免吃。
- () 一份水果等於幾個拳頭大小？(1) 1 個 (2) 2 個 (3) 3 個。
- () 以下哪個是紅燈的食物呢？(1) 燙青菜 (2) 炸雞排 (3) 香菇雞湯。
- () 下列哪種屬於全穀根莖類？(1) 胡蘿蔔 (2) 糙米飯 (3) 蘋果。
- () 以下哪個是綠燈的飲品呢？(1) 白開水 (2) 調味乳 (3) 汽水。

第三大題：填充題 (5 分 / 格)

- 天天五蔬果是指 () 份蔬菜類以及 () 份水果類。
- 三低一高是指：低 ()、低鹽、低 () 以及高纖維質。



飲食紅綠燈 - 四年級

_____年 班 號

營養教育學習單

姓名 _____

第一大題：是非題 (7分 / 題)

1. () 核桃和腰果是屬於油脂與堅果種子類。
2. () 炸雞排跟奶茶好好吃，我可以天天喝也不會影響健康。
3. () 炸蔬菜是屬於綠燈食物。
4. () 五穀飯不僅可以提供豐富的營養素，其中具有對人體有益、幫助腸子蠕動的纖維素，是屬於綠燈食物。
5. () 現榨果汁可以取代新鮮水果食用，並不會有任何差異。

第二大題：選擇題 (7分 / 題)

1. () 白開水是屬於(1) 紅燈 (2) 黃燈 (3) 綠燈 食物，每天至少要喝 7~8 杯白開水。
2. () 下列何者屬於紅燈食物?(1) 燙青菜 (2) 可樂 (3) 鮮奶。
3. () 下列何者為市售蔬果汁的壞處?(1) 糖份高 (2) 熱量低 (3) 高纖維質。
4. () 下列哪種屬於全穀根莖類?(1) 金針菇 (2) 糙米飯 (3) 水梨。
5. () 下列何者屬於紅燈食物的特色?(1) 高油 (2) 高糖 (3) 以上皆是。

第三大題：填充題 (5分 / 格)

1. 天天五蔬果是指 3 份()類以及 2 份()類。
2. 三低一高是指：低 ()、低 ()、低 () 以及高 ()。





健康體位 - 五年級

_____年 班 號

營養教育學習單

姓名 _____

第一大題：是非題（7分 / 題）

1. () 生長激素作用時間是在晚上 10 點到凌晨 2 點，它可以幫助我們長高長壯，所以這段時間我們應該處於熟睡狀態。
2. () 用白開水取代飲料，可以避免攝取過多的糖，維持健康的體位。
3. () 身體質量指數的單位是”體重(公斤)/身高(公尺²)”。
4. () 因為課業繁忙，所以我每天只要睡足 6 小時就可以了。
5. () 天天五蔬果是指三份蔬菜以及兩份水果。

第二大題：選擇題（7分 / 題）

1. () 身體質量指數的英文縮寫是 (1) IBM (2) BMI (3) MBI。
2. () 天天至少要運動幾分鐘？(1) 10 分鐘 (2) 20 分鐘 (3) 30 分鐘。
3. () 過度肥胖容易引起何種疾病？(1) 糖尿病 (2) 高血壓 (3) 以上皆是。
4. () 過輕容易起何種疾病？(1) 骨質疏鬆 (2) 腦中風 (3) 代謝症候群。
5. () 下列何者不是維持健康體位的方法？(1) 健康飲食 (2) 不要運動 (3) 改變生活型態。

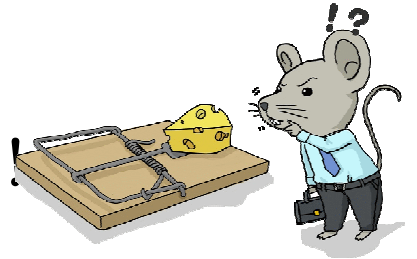
第三大題：填充題（5分 / 格）

1. 四電少於二的”四電”各指：()、()、()以及電話。
2. 三低一高是指：低()、低()、低()以及高纖維質。



學習單

小心食品陷阱害了你!!!!



親愛的小朋友：

考考你的判斷力喔！請把你常吃的點心或愛吃的零食列出來。想想它是不是天然，是不是高油、高鹽、高糖，還是說可能添加了色素、香精、漂白劑在裡面呢？請詳細列出來吧！

◎ 我喜歡的零食、點心

品項	可能有什麼問題？是天然的嗎？

問：請問你覺得自己吃的健康嗎？_____。

問：應該怎麼吃，比較健康，才能長的跟大樹一樣高。

