



3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

01 | 餐前五分鐘健康宣導

☀ 教師結合健康專書、宣導影片與午餐教育，指導學生建立均衡飲食觀念，將健康飲食習慣落實於每日生活。☀



說明：餐前五分鐘觀看健康宣導影片。



說明：導師運用專書進行飲食教育。





3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

02 | 下課教室淨空活動

教師鼓勵學生下課走出教室，遠眺休息並從事戶外活動，兼顧視力保健與規律運動習慣。



說明：下課時間教室全面淨空。



說明：學生走出教室進行戶外活動。

健康素養



行動落實





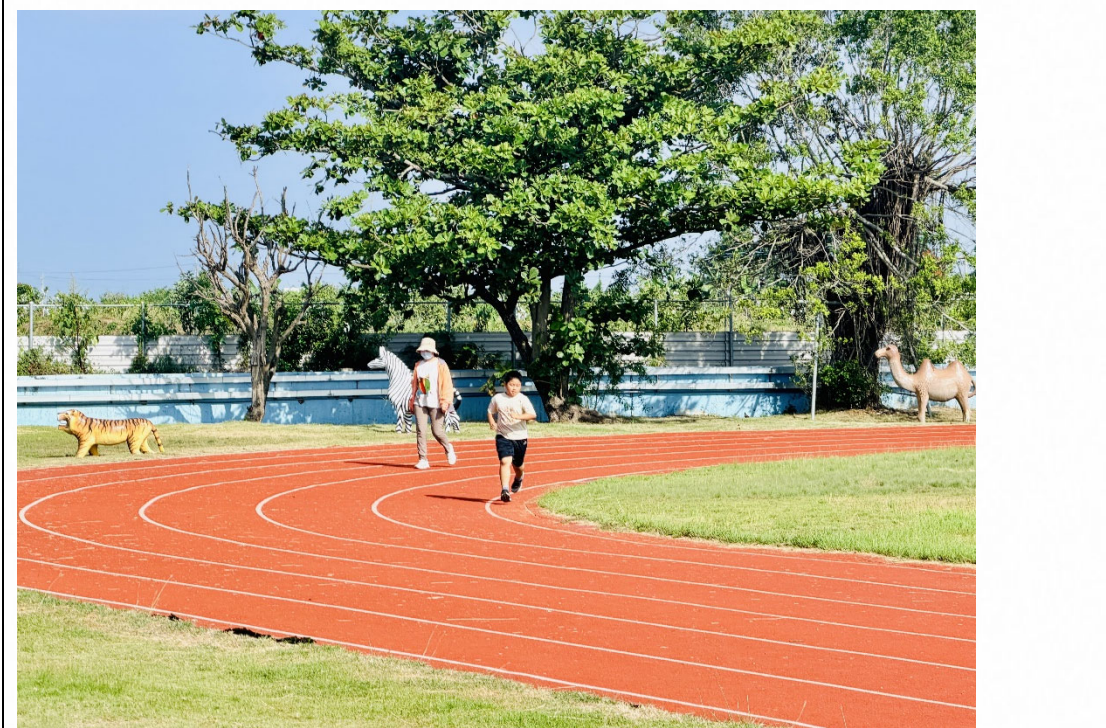
3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

03 | 戶外 120 打卡活動

☀ 師長陪伴學生參與戶外 120 打卡，鼓勵每日累積足夠活動時間，培養規律運動與健康體位。☀



說明：學生完成戶外 120 打卡。



說明：師長陪伴學生參與運動。



3. 素養導向健康教學

3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

04 | 健康護照自主管理

☀ 教師定期檢核健康護照，追蹤學生飲水、運動與作息紀錄，培養自我管理與持續實踐能力。☀



說明：入班指導健康學習護照使用方式，鼓勵學生持續實踐健康生活行動。

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 適量白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不喝 不健康 零食	目標五 每天 運動 30分鐘		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 適量白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不喝 不健康 零食	目標五 每天 運動 30分鐘
現況 分析	現在我每星期一次可以喝六次大瓶飲料	現在我每星期一次可以喝六次大瓶飲料	現在我每星期一次可以喝六次大瓶飲料	現在我每星期一次可以喝六次大瓶飲料	現在我每星期一次可以喝六次大瓶飲料		現在我每星期一次可以喝六次大瓶飲料	現在我每星期一次可以喝六次大瓶飲料	現在我每星期一次可以喝六次大瓶飲料	現在我每星期一次可以喝六次大瓶飲料	現在我每星期一次可以喝六次大瓶飲料
理想 目標	每天每瓶飲料六次大瓶飲料	每天每瓶飲料六次大瓶飲料	每天每瓶飲料六次大瓶飲料	每天每瓶飲料六次大瓶飲料	每天每瓶飲料六次大瓶飲料		每天每瓶飲料六次大瓶飲料	每天每瓶飲料六次大瓶飲料	每天每瓶飲料六次大瓶飲料	每天每瓶飲料六次大瓶飲料	每天每瓶飲料六次大瓶飲料
表格 說明	「每星期每天，我至少喝六次大瓶飲料」紀錄於下表	「每星期每天，我至少喝六次大瓶飲料」紀錄於下表	「每星期每天，我至少喝六次大瓶飲料」紀錄於下表	「每星期每天，我至少喝六次大瓶飲料」紀錄於下表	「每星期每天，我至少喝六次大瓶飲料」紀錄於下表		「每星期每天，我至少喝六次大瓶飲料」紀錄於下表	「每星期每天，我至少喝六次大瓶飲料」紀錄於下表	「每星期每天，我至少喝六次大瓶飲料」紀錄於下表	「每星期每天，我至少喝六次大瓶飲料」紀錄於下表	「每星期每天，我至少喝六次大瓶飲料」紀錄於下表
日期	1	2	3	4	5		11	12	13	14	15
	7	7	5	7	7	7	7	7	6	5	6
	6	7	7	5	5	6	7	7	6	5	6
	5	5	6	6	6	6	5	7	5	6	7
	7	6	6	7	6	6	6	6	5	6	7
	5	7	7	5	6	7	7	6	7	6	6
	7	5	5	7	7	5	7	6	6	7	6
	6	6	6	6	5	7	6	7	7	5	7
	7	7	6	6	6	6	6	7	7	6	5
	7	7	7	5	6	6	7	5	7	5	7
	7	6	7	7	7	6	5	7	7	6	7

說明：透過健康護照記錄運動、飲食與睡眠，培養自我管理習慣。

健康素養



行動落實



3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

05 | 提醒學生多喝白開水

☀ 教師持續提醒學生補充白開水，養成少喝含糖飲料與每日充足飲水的健康習慣。☀



說明：學生自備水壺補充白開水。



說明：教師提醒學生每日喝水。





3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

06 | 校園環境整理活動

教師指導學生整理校園與落實垃圾分類，培養整潔習慣、環保意識與愛護環境的態度。



說明：學生共同整理校園環境。



說明：教師指導垃圾分類實作。





附件-餐前五分鐘推動成果

✿ 本校結合健康宣導影片與健康專書，每週持續推動餐前五分鐘教育，培養學生均衡飲食觀念與健康生活習慣。相關成果彙整如下：✿

1. 餐前五分鐘執行成果彙整。
2. 餐前五分鐘專書教學成果彙整。



健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學		
班級數	6 班	全校學生數	75 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	6 班(須達到1/3以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周 一 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input type="checkbox"/> 其他：		
每月課表			
月份	主題		
114年10月	破解食安密碼，看懂標章是關鍵		
114年11月	賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)		
114年12月	魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄(豆魚蛋肉類)		
115年1月	療癒系堅果，嗑出滿滿元氣感(油脂與堅果種子類)		
115年2月	小「仁」物，大英雄(水果類)		
115年3月	食材小勇士的味蕾闖關挑戰(蔬菜類)		
115年4月	酸甜之間，探索漿果的迷人世界(水果類)		

承辦人：

午餐執行 蘇珈瑩

單位主管

教師兼代理 總務主任 蘇珈瑩

校長：

頂洲國小 校長 方啓丞

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	一年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/13	本月午餐營養知識專欄	✓
10/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/27	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/10	本月午餐營養知識專欄	✓
11/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/24	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/8	本月午餐營養知識專欄	✓
12/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/22	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/29	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓
4/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/27	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：許秉愛

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	二年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/13	本月午餐營養知識專欄	✓
10/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/27	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/10	本月午餐營養知識專欄	✓
11/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/24	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/8	本月午餐營養知識專欄	✓
12/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/22	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/29	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓
4/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/27	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

魏麗新

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	三年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/13	本月午餐營養知識專欄	✓
10/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/27	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/10	本月午餐營養知識專欄	✓
11/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/24	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/8	本月午餐營養知識專欄	✓
12/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/22	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/29	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓
4/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/27	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：許翊鵬

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	四年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/13	本月午餐營養知識專欄	✓
10/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/27	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/10	本月午餐營養知識專欄	✓
11/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/24	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/8	本月午餐營養知識專欄	✓
12/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/22	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/29	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓
4/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/27	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：陳香文

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	五年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/13	本月午餐營養知識專欄	✓
10/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/27	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/10	本月午餐營養知識專欄	✓
11/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/24	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/8	本月午餐營養知識專欄	✓
12/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/22	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/29	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓
4/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/27	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

王秋茹

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	六年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/13	本月午餐營養知識專欄	✓
10/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/27	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/10	本月午餐營養知識專欄	✓
11/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/24	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/8	本月午餐營養知識專欄	✓
12/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/22	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/29	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓
4/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/27	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：張千歲

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片



一年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識



一年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識



二年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識



二年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識



三年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識



三年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片



四年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識



四年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識



五年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識



五年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識



六年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識



六年級學生觀賞本月餐前五分鐘知識

健康體適能與飲食教育行動計畫推廣餐前五分鐘專書教學執行成果

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學		
班級數	六班	全校學生數	75人
執行頻率	<input type="checkbox"/> 每學期實施1次 <input type="checkbox"/> 每學期實施3次 <input checked="" type="checkbox"/> 每個月實施1次		
完成班級數	6班(須達到1/3以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 健康課活動時間		
每月課表			
月份	主題		
114年10月	乳品類		
114年11月	蔬菜類		
114年12月	豆魚蛋肉類		
115年1月	油脂與堅果種子類		
115年2月	全穀雜糧類		
115年3月	蔬菜類		
115年4月	水果類		

承辦人：



單位主管



校長：

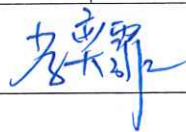


健康體適能與飲食教育行動計畫推廣餐前五分鐘專書教學執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	一年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10月17日	介紹乳品類	✓
11月7日	介紹蔬菜類	✓
12月12日	介紹豆魚蛋肉類	✓
01月9日	介紹油脂與堅果種子類	✓
02月23日	介紹全穀雜糧類	✓
03月20日	介紹蔬菜類	✓
04月17日	介紹水果類	✓

教師簽名：



健康體適能與飲食教育行動計畫推廣餐前五分鐘專書教學執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	二年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10月15日	介紹乳品類	✓
11月5日	介紹蔬菜類	✓
12月10日	介紹豆魚蛋肉類	✓
01月7日	介紹油脂與堅果種子類	✓
02月25日	介紹全穀雜糧類	✓
03月18日	介紹蔬菜類	✓
04月8日	介紹水果類	✓

教師簽名： 張麗新

健康體適能與飲食教育行動計畫推廣餐前五分鐘專書教學執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	三年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10月13日	介紹乳品類	✓
11月3日	介紹蔬菜類	✓
12月8日	介紹豆魚蛋肉類	✓
01月5日	介紹油脂與堅果種子類	✓
02月23日	介紹全穀雜糧類	✓
03月9日	介紹蔬菜類	✓
04月13日	介紹水果類	✓

教師簽名： 李心蓀

健康體適能與飲食教育行動計畫推廣餐前五分鐘專書教學執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	四年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10月13日	介紹乳品類	✓
11月3日	介紹蔬菜類	✓
12月8日	介紹豆魚蛋肉類	✓
01月5日	介紹油脂與堅果種子類	✓
02月23日	介紹全穀雜糧類	✓
03月9日	介紹蔬菜類	✓
04月13日	介紹水果類	✓

教師簽名：

李鳳

健康體適能與飲食教育行動計畫推廣餐前五分鐘專書教學執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	五年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10月14日	介紹乳品類	✓
11月4日	介紹蔬菜類	✓
12月9日	介紹豆魚蛋肉類	✓
01月6日	介紹油脂與堅果種子類	✓
02月25日	介紹全穀雜糧類	✓
03月10日	介紹蔬菜類	✓
04月14日	介紹水果類	✓

教師簽名：

王秋茹

健康體適能與飲食教育行動計畫推廣餐前五分鐘專書教學執行成果

班級執行證明

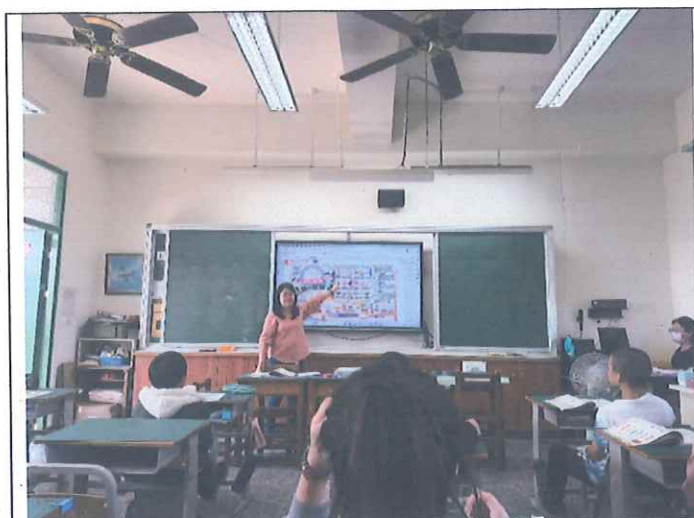
學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學	
班級	六年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10月14日	介紹乳品類	✓
11月4日	介紹蔬菜類	✓
12月9日	介紹豆魚蛋肉類	✓
01月6日	介紹油脂與堅果種子類	✓
02月25日	介紹全穀雜糧類	✓
03月13日	介紹蔬菜類	✓
04月17日	介紹水果類	✓

教師簽名：

蘇珈瑩

健康體適能與飲食教育行動計畫推廣餐前五分鐘專書教學執行成果

執行成果照片



說明：介紹全穀雜糧類



說明：介紹油脂與堅果種子類



說明：介紹水果類



說明：介紹乳品類



說明：介紹豆魚蛋肉類



說明：介紹蔬菜類

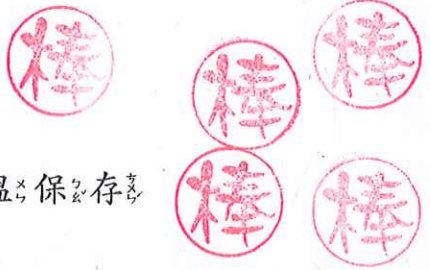
水果篇

二甲

姓名: 游金玉

樹

1. (2) 每餐的水果量是多多少少?
 ① 1 個手掌大
 ② 1 個拳頭大
 ③ 1 個杯子大
 ④ 1 個盤子大



2. 芒果知識通對的畫○, 錯的打×

剛買回來的芒果要 (X) 冷藏 (○) 室溫保存

(X) 芒果有毒, 吃了會皮膚過敏

(○) 芒果是外來種, 是荷蘭人引進台灣的

芒果的挑選

 色澤豔麗、外皮帶有白色果粉者佳。	 果型圓潤飽滿、果皮無皺痕。	 果體完整、無明顯外傷。	 有產銷履歷認證標示。	 香氣濃郁。
○	○	X	○	○

3. 每天 (2) 顆橘子 = 一天所需的維生素 C 總需求量

4. 橘子的保存方式 (X) 要冷藏 (○) 常溫通風處

5. 「陳皮」是 (○) 橘子皮曬乾 (X) 橘子的果肉

它的功用有 (○) 鎮咳祛痰 (X) 止瀉 (○) 消水腫

(○) 食慾不振 (○) 治療胃痛 (○) 便秘

6. 現在是冬天, 請列出 3 種當季的水果

名稱	柿子	草莓	橘子
圖			

你最喜歡吃的水果是 柳丁, 因為 柳丁很好吃

水果篇

二甲 姓名: 黃厚恩

1. (2) 每餐的水果量是多多少少?
 ① 1 個手掌大
 ② 1 個拳頭大
 ③ 1 個杯子大
 ④ 1 個盤子大



2. 芒果知識通關
 對的畫○, 錯的打×

剛買回來的芒果要 (X) 冷藏 (○) 室溫保存
 (X) 芒果有毒, 吃了會皮膚過敏
 (○) 芒果是外來種, 是荷蘭人引進台灣的

芒果的挑選

○	○	X	○	○

3. 每天 (2) 顆橘子 = 一天維生素 C 總需求量
 4. 橘子的保存方式 (X) 要冷藏 (○) 常溫通風處
 5. 「陳皮」是 (○) 橘子皮曬乾 (X) 橘子的果肉
 它的功用只有 (○) 鎮咳祛痰 (X) 止瀉 (○) 消水腫
 (○) 食慾不振 (○) 治療胃痛 (○) 便秘

6. 現在是冬天, 請列出 3 種當季的水果

名稱	蜜柑	柿子	草莓
圖			

你最喜欢吃的水果是 西瓜, 因为它又多汁

瓜

水果篇

二甲 姓名: 李希品

1. (2) 每餐的水果量是多多少少? ① 1 個手掌大小 ② 1 個拳頭大小

③ 1 個杯子大小 ④ 1 個盤子大小



2. 芒果知識通 對的畫○, 錯的打×

剛買回來的芒果要 (X) 冷藏 (O) 室溫保存

(X) 芒果有毒, 吃了會皮膚過敏

(O) 芒果是外來種, 是荷蘭人引進台灣的

芒果的挑選

 色澤豔麗、外皮帶有白色果粉者佳。	 果型圓潤飽滿、果皮無破痕。	 果體完整、無明顯外傷。	 有產銷履歷認證標示。	 香氣濃郁。
○	○	X	○	○

3. 每天 (2) 顆橘子 = 一天維生素 C 總需求量

4. 橘子的保存方式是 (X) 要冷藏 (O) 常溫通風處

5. 「陳皮」是 (O) 橘子皮曬乾 (X) 橘子的果肉

它的功用有 (O) 鎮咳祛痰 (X) 止瀉 (O) 消水腫

(O) 食慾不振 (O) 治療胃痛 (O) 便秘

6. 現在是冬天, 請列出 3 種當季的水果

名稱	柿子	草莓	橘子
圖			

你最喜歡吃的水果是 芒果, 因為 它很好吃

水果篇

二甲 姓名: 李宜庭

1. (2) 每餐的水果量是多多少少?
 ① 1 個手掌大小 ② 1 個拳頭大小
 ③ 1 個杯子大小 ④ 1 個盤子大小



2. 芒果知識通 對的畫○, 錯的打×

剛買回來的芒果要 (X) 冷藏 (○) 室溫保存

(X) 芒果有毒, 吃了會皮膚過敏

(○) 芒果是外來種, 是荷蘭人引進台灣的

芒果的挑選

○	○	X	○	○

3. 每天 (2) 顆橘子 = 一天維生素 C 總需求

4. 橘子的保存方式 (X) 要冷藏 (○) 常溫通風處

5. 「陳皮」是 (○) 橘子皮曬乾 (X) 橘子的果肉

它的功用有 (○) 鎮咳祛痰 (X) 止瀉 (○) 消水腫

(○) 食慾不振 (○) 治療胃痛 (○) 便秘

6. 現在是冬天, 請列出 3 種當季水果

名稱	橘子	梨	草莓
圖			

你最喜欢吃的水果是 橘子, 因為 它的很好

口

它的很好

水果篇

二甲 姓名: 陳紹宇

1. (2) 每餐的水果量是多多少少?
 ① 1 個手掌大小 ② 1 個拳頭大小
 ③ 1 個杯子大小 ④ 1 個盤子大小

2. 芒果知識通 (對的畫○, 錯的打×)



剛買回來的芒果要 (×) 冷藏 (○) 室溫保存

(×) 芒果有毒, 吃了會皮膚過敏

(○) 芒果是外來種, 是荷蘭人引進台灣的

芒果的挑選

○	○	×	○	○

3. 每天 (2) 顆橘子 = 一天維生素 C 總需求量

4. 橘子的保存方式是 (×) 要冷藏 (○) 常溫通風處

5. 「陳皮」是 (○) 橘子皮曬乾 (×) 橘子的果肉

它的功用有 (○) 鎮咳祛痰 (×) 止瀉 (○) 消水腫

(○) 食慾不振 (○) 治療胃痛 (○) 便秘

6. 現在是冬天, 請列出 3 種當季的水果

名稱	草莓	橘子	西瓜
圖			

你最喜欢吃的水果是 西瓜, 因為 它很甜

水果篇

二甲 姓名: 吳均

1. (2) 每餐的水果量是多多少少?
 ① 1 個手掌大小 ② 1 個拳頭大小
 ③ 1 個杯子大小 ④ 1 個盤子大小

2. 芒果知識通 對的畫○, 錯的打×



剛買回來的芒果要 (X) 冷藏 (○) 室溫保存

(X) 芒果有毒, 吃了會皮膚過敏

(○) 芒果是外來種, 是荷蘭人引進台灣的

芒果的挑選

○	○	X	○	○

3. 每天 (2) 顆橘子 = 一天的維生素 C 總需求量

4. 橘子的保存方式 (X) 要冷藏 (○) 常溫通風處

5. 「陳皮」是 (○) 橘子皮曬乾 (X) 橘子的果肉

它的功用有 (○) 鎮咳祛痰 (X) 止瀉 (○) 消水腫

(○) 食慾不振 (○) 治療胃痛 (○) 便秘

6. 現在是冬天, 請列出 3 種當季的水果

名稱	冬	子	丁
圖			

你最喜歡吃的水果是 冬, 因為 它很好吃

水果篇

二甲 姓名: 陳彥倫

1. (Z) 每餐吃的水果量是多多少少?
 ① 1 個手掌大小 ② 1 個拳頭大小
 ③ 1 個杯子大小 ④ 1 個盤子大小



2. 芒果果知識通 對的畫○, 錯的打X

剛買回來的芒果要 (X) 冷藏 (○) 室溫保存

(X) 芒果有毒, 吃了會皮膚過敏

(○) 芒果是外來種, 是荷人引進台灣的

芒果的挑選

○	○	X	○	○

3. 每天 (Z) 顆橘子 = 一天維生素 C 總需求量

4. 橘子的保存方式 (X) 要冷藏 (○) 常溫通風處

5. 「陳皮」是 (X) 橘子皮曬乾 (X) 橘子的果肉

它的功用有 (○) 鎮咳祛痰 (X) 止瀉 (○) 消水腫

(○) 食慾不振 (○) 治療胃痛 (○) 便秘

6. 現在是冬天, 請列出 3 種當季的水果

名稱	橘子	草莓	柿子
圖			

你最喜欢吃的水果是 西瓜, 因为它很甜又很好吃

水果篇

二甲 姓名: 郭俊融

1. (2) 每餐的水果量是()?
 ① 1個手掌大小 (2) 1個拳頭大小
 ③ 1個杯子大小 ④ 1個盤子大小



2. 芒果知識通 對的畫○, 錯的打✕

剛買回來的芒果要 (✕) 冷藏 (○) 室溫保存

(✕) 芒果有毒, 吃了會皮膚過敏

(○) 芒果是外來種, 是荷蘭人引進台灣的

芒果的挑選

○	○	✕	○	○

3. 每天(2)顆橘子 = 一天的維生素C總需求量

4. 橘子的保存方式(✕)要冷藏 (○) 常溫通風處

5. 「陳皮」是(○)橘子的皮曬乾 (✕) 橘子的果肉

它的功用有(○)鎮咳祛痰 (✕) 止瀉 (○) 消水腫

(○) 食慾不振 (○) 治療胃痛 (○) 便秘

6. 現在是冬天, 請列出3種當季的水果

名稱	草瓜	橘子	柿子
圖			

你最喜欢吃的果是 西瓜, 因為 它很大很好吃

水果篇

二甲 姓名: 李毓書

1. (2) 每餐的水果量是多多少? ① 1 個手掌大 ② 1 個拳頭大
③ 1 個杯子大 ④ 1 個盤子大







2. 芒果知識通 對的畫○, 錯的打×

剛買回來的芒果要 (×) 冷藏 (○) 室溫保存

(×) 芒果有毒, 吃了會皮膚過敏

(○) 芒果是外來種, 是荷人引進台灣的

芒果的挑選

 色澤豔麗、外皮帶有白色果粉者佳。	 果型圓潤飽滿、果皮無皺痕。		 果體完整、無明顯外傷。	 有產銷履歷認證標示。	 香氣濃郁。
○	×	×	○	○	×

3. 每天 (2) 顆橘子 = 一天的維生素 C 總需求量




4. 橘子的保存方式 (×) 要冷藏 (○) 常溫通風處

5. 「陳皮」是 (○) 橘子皮曬乾 (×) 橘子的果肉

它的功用有 (○) 鎮咳祛痰 (×) 止瀉 (○) 消水腫

(○) 食慾不振 (○) 治療胃痛 (○) 便秘

6. 現在是冬天, 請列出 3 種當季的水果

名稱	柿子	橘子	草莓
圖			

你最喜歡吃的水果是 西瓜, 因為 它冰起來很

西瓜

水果篇

二甲 姓名: 徐翊軒

1. (2) 每餐的水果量是多多少少?
 ① 1 個手掌大小 ② 1 個拳頭大小
 ③ 1 個杯子大小 ④ 1 個盤子大小

2. 芒果知識通 對的畫○, 錯的打×

剛買回來的芒果要 (X) 冷藏 (○) 室溫保存

(X) 芒果有毒, 吃了會皮膚過敏

(○) 芒果是外來種, 是荷蘭人引進台灣的



芒果的挑選

○	○	X	○	○

3. 每天 (2) 顆橘子 = 一天維生素 C 總需求量

4. 橘子的保存方式 (X) 要冷藏 (○) 常溫通風處

5. 「陳皮」是 (○) 橘子皮曬乾 (X) 橘子的果肉

它的功用有 (○) 鎮咳祛痰 (X) 止瀉 (○) 消水腫

(○) 食慾不振 (○) 治療胃痛 (○) 便秘

6. 現在是冬天, 請列出 3 種當季的水果

名稱	草莓	冬瓜	橘子
圖			

你最喜歡吃的水果是 西瓜, 因為 很甜

棒

水果篇

二甲 姓名: 廖乙 抄

1. (2) 每餐的水果量是多多少? ① 1 個手掌大 ② 1 個拳頭大
 ③ 1 個杯子大 ④ 1 個盤子大

2. 芒果知識通 對的畫○, 錯的打×

剛買回來的芒果要 (X) 冷藏 (○) 室溫保存

(X) 芒果有毒, 吃了會皮膚過敏

(○) 芒果是外來種, 是荷蘭人引進台灣的

芒果的挑選

○	○	×	○	○

3. 每天 (2) 顆橘子 = 一天維生素 C 總需求量

4. 橘子的保存方式 (X) 要冷藏 (○) 常溫通風處

5. 「陳皮」是 (○) 橘子皮曬乾 (X) 橘子的果肉

它的功用有 (○) 鎮咳祛痰 (X) 止瀉 (○) 消水腫

(○) 食慾不振 (○) 治療胃痛 (○) 便秘

6. 現在是冬天, 請列出 3 種當季的水果

名稱	柿子	草莓	橘子
圖			

你最喜歡吃的水果是 西瓜, 因為 它又多又甜, 很好吃。

豆魚蛋肉類

92

班級：四甲

座號：1

姓名：封景

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

- ①促進身體發育
- ②頭腦靈活聰明
- ③維持視力健康
- ④封助傷癒
- ⑤預防心血管疾病

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

（午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等）

蒲燒虱目魚肚，因為很好吃

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

- ①當季食物味道正好又新鮮營養
- ②吃在地當季食材可以降低食材運送產生的污染與成本。（減少碳排放）

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

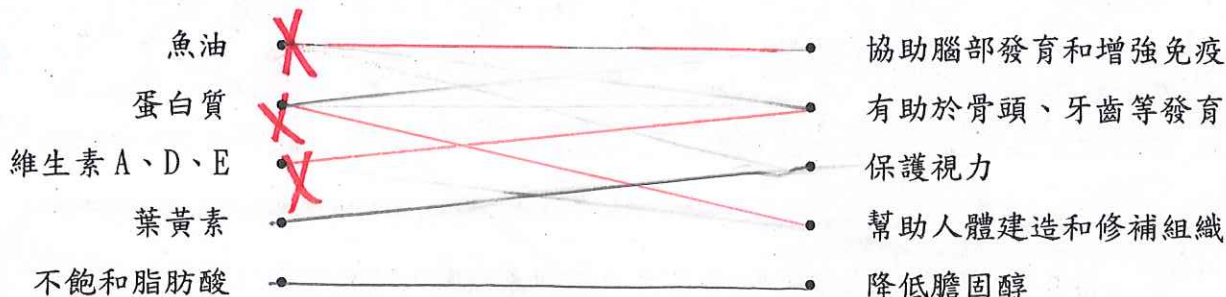
我會選擇吃吳郭魚、虱目魚為永續海洋盡一份心力。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看



二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (O) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (O) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

●魚類挑選的原則?

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

●雞蛋挑選的原則?

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

豆魚蛋肉類

93

班級：四甲

座號：2

姓名：蕭佳山

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

① 頭腦靈活 聰明 維持視力 健康 預防心血管疾病。
② 幫助傷癒 促進身骨 發育

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

鹽烤台灣角周。
因為阿嬤有時候會煮這道料理。

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

① 當季食物味道正好，又新鮮營養。
② 吃在地當季食材可以降低食材運送產生的汙染與成本，減少碳排放。

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

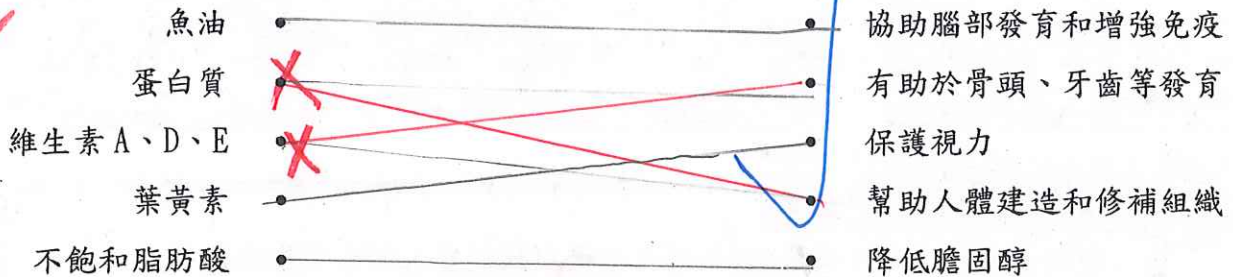
我會選擇吃吳郭魚、虱目魚。
為永續海洋盡一份心力。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看



二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (O) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (X) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

●魚類挑選的原則?

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

●雞蛋挑選的原則?

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

豆魚蛋肉類

92

班級：4甲

座號：3

姓名：陳宣諭

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

魚類

活潑聰明 2 維持視力 3 建築 3 預防心血管疾病 4 增加免疫力 5 促進身體發育

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

西瓜魚虱目魚湯，因為它酸酸甜甜的好喝。

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

當季食物味道正好，又新鮮營養。吃在地當季食物可以降低食材運送產生的汙染與成本。(減少石炭排放)

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

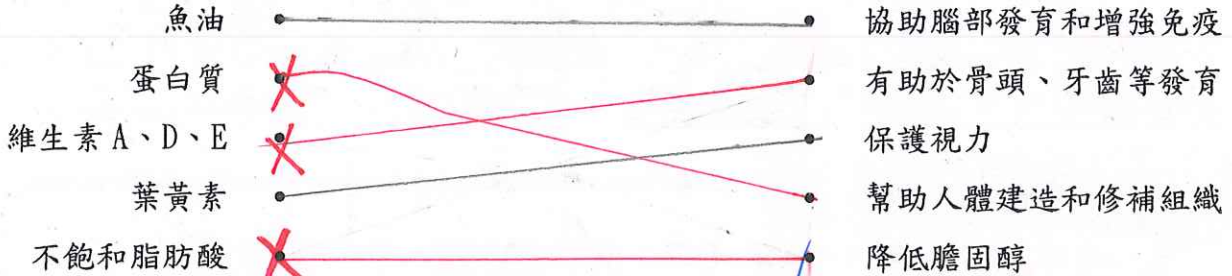
我會選擇吃吳郭魚虱目魚為永續海洋盡一份心力。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看



二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (O) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (O) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

● 魚類挑選的原則?

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

● 雞蛋挑選的原則?

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

豆魚蛋肉類

93

班級：四甲 座號：4 姓名：黃俊涵

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

1. 促進身體發育 2. 豆魚蛋肉類 3. 維持視力
健康 4. 封傷口癒合 5. 預防心血管疾病

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

虱目魚、日湯
虱目起 來有虱目魚

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

1. 尚系食物味道正好
2. 吃在地 當季 新鮮魚 羊營養
3. 食材運送產生的汙染與成本(減少碳排放)

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

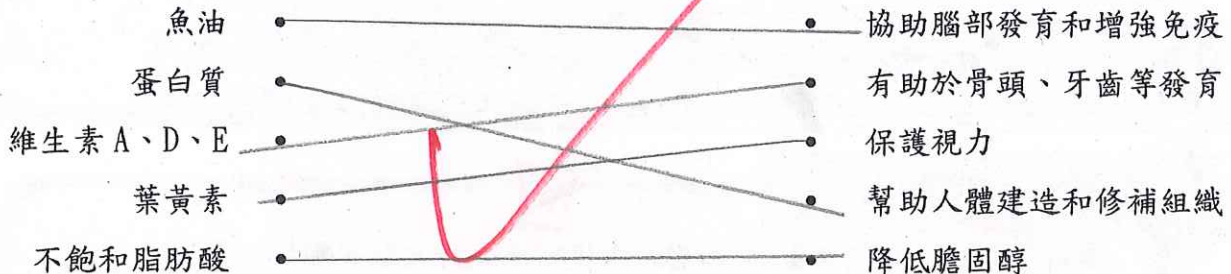
我會選擇吃虱目魚、吳郭魚
為永續海洋盡一份心力



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看



二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (O) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (O) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

●魚類挑選的原則?

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

●雞蛋挑選的原則?

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

95

豆魚蛋肉類

中年級教學活動

班級：四甲 座號：5

姓名：陳柏元

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？
1. 促進身骨發育 2. 豆腦靈活聰明 3. 維持視力健康
4. 預防心血管疾病 5. 幫助傷口癒合。

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

烤吳郭魚，
因為很好吃。

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

◎ 當季食物味道正好又新鮮營養。
◎ 吃在當季食材可以降低食材運送產生的汙染與成本。(減少碳排放)

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

我會選擇吃吳郭魚，虱目魚為永續海洋盡一份心力。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看

- | | | | |
|-----------|---|---|-------------|
| 魚油 | ● | ● | 協助腦部發育和增強免疫 |
| 蛋白質 | ✗ | ● | 有助於骨頭、牙齒等發育 |
| 維生素 A、D、E | ● | ● | 保護視力 |
| 葉黃素 | ✗ | ● | 幫助人體建造和修補組織 |
| 不飽和脂肪酸 | ● | ● | 降低膽固醇 |

二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

- (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
- (✗) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
- (✗) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
- (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
- (✗) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
- (O) 小梁：吃蛋可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

● 魚類挑選的原則?

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

● 雞蛋挑選的原則?

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

豆魚蛋肉類

91

班級：四甲

座號：6

姓名：黃立言

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？
1. 促進身體發育
2. 豆腦靈活聰明
3. 維持視力健康
4. 封目力
5. 易消化
預防心血管官疾病

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

虱目魚，因為他鹹鹹的很好吃。

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？
1. 當季物味道正好新鮮
2. 吃在地當季材料可以降低食料運送產生的污染與成本。(減少碳排放)

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？
我會選擇吃吳郭魚 虱目魚
為永續海洋盡一份心力



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看

- | | | |
|-----------|-------------------------------------|-------------|
| 魚油 | <input checked="" type="checkbox"/> | 協助腦部發育和增強免疫 |
| 蛋白質 | <input checked="" type="checkbox"/> | 有助於骨頭、牙齒等發育 |
| 維生素 A、D、E | <input checked="" type="checkbox"/> | 保護視力 |
| 葉黃素 | <input checked="" type="checkbox"/> | 幫助人體建造和修補組織 |
| 不飽和脂肪酸 | <input type="checkbox"/> | 降低膽固醇 |

二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (O) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (O) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

●魚類挑選的原則?

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

●雞蛋挑選的原則?

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

豆魚蛋肉類

93 ok

班級：四甲

座號：7

姓名：甄竹

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

頭腦靈活 聰明 促進身體發育 幫助傷口癒合 維持視力健康 預防心血管疾病

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？虱目魚丸

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

因為我覺得非常好吃

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

當季食物味道好又新鮮營養豐富
吃在地當季食材可以降低食材運送產生的汙染與成本。(減少石炭排放)

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

我會選擇吃吳郭魚虱目魚
為永續海洋盡一份心力



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看

- | | | | |
|-----------|---|---|-------------|
| 魚油 | • | • | 協助腦部發育和增強免疫 |
| 蛋白質 | • | • | 有助於骨頭、牙齒等發育 |
| 維生素 A、D、E | • | • | 保護視力 |
| 葉黃素 | • | • | 幫助人體建造和修補組織 |
| 不飽和脂肪酸 | • | • | 降低膽固醇 |

二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (O) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (X) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

●魚類挑選的原則?

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

●雞蛋挑選的原則?

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

豆魚蛋肉類

89

班級：四年

座號：8

姓名：謝宇軒

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

O 事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

①促進身體發育 ②維持視力 ③增加免疫力 ④封鎖細菌
癒症預防心 豆頁脂靈 活思日心

5
味魚兒

R 感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

虱目魚
(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

因為好吃又健康

I 觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

當季食物味道正好
又新鮮
虱目魚在地

2

D 決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

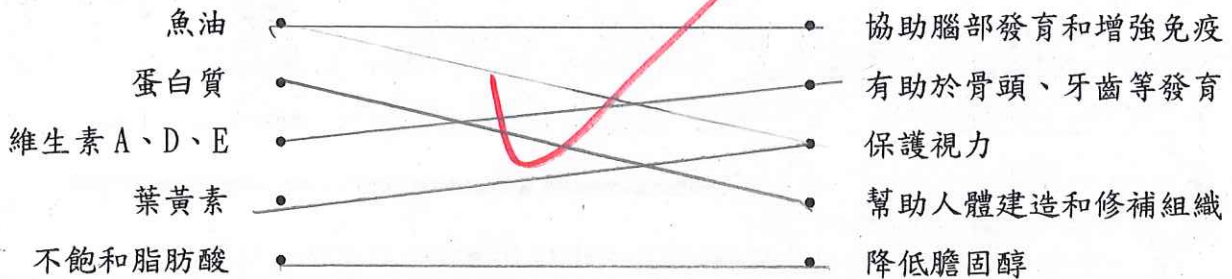
我會選擇吃虱目魚 為永續海洋盡一份心力



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看



二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (X) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (O) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

● 魚類挑選的原則?

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

● 雞蛋挑選的原則?

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

豆魚蛋肉類

91

班級：四甲

座號：9

姓名：賴威丞

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

O 事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

- 1 促進身骨豐發育。4 預防心血管病。
- 2 豆頁腦靈活聰明。5 封助傷口癒合。
- 3 維持視力健康。

R 感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

虱目魚粥
因為很營養。

I 觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

- ① 當季食物味道正好又新鮮。
- ② 吃在地當季食材可以降低食材運送產生的汙染與成本。(減少石炭排放)

D 決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

我會選擇吃吳郭魚、虱目魚為永續海洋盡一份心力。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看

- | | | |
|-----------|-------------------------------------|-------------|
| 魚油 | <input checked="" type="checkbox"/> | 協助腦部發育和增強免疫 |
| 蛋白質 | <input checked="" type="checkbox"/> | 有助於骨頭、牙齒等發育 |
| 維生素 A、D、E | <input checked="" type="checkbox"/> | 保護視力 |
| 葉黃素 | <input type="checkbox"/> | 幫助人體建造和修補組織 |
| 不飽和脂肪酸 | <input type="checkbox"/> | 降低膽固醇 |

二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

- 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
- 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
- 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
- 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
- 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
- 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

●魚類挑選的原則?

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

●雞蛋挑選的原則?

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

豆魚蛋肉類

班級：四甲

座號：10

姓名：李榮華

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

- ① 促進身骨豐發育
- ② 維持視力健康
- ③ 幫助傷口癒合
- ④ 豆頁苗靈活聰明
- ⑤ 預防心血管疾病

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

虱目魚因為很好吃
好
好

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

① 當季食物味道正好又新鮮
鮮營養
② 吃本地當季食材可以降低食材運送產生的汙染與成本(減少碳排放)

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

我會選擇吃吳郭魚，虱目魚

為永續海洋盡一份心力。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看

- | | | |
|-----------|--------------|-------------|
| 魚油 | X | 協助腦部發育和增強免疫 |
| 蛋白質 | X | 有助於骨頭、牙齒等發育 |
| 維生素 A、D、E | X | 保護視力 |
| 葉黃素 | X | 幫助人體建造和修補組織 |
| 不飽和脂肪酸 | X | 降低膽固醇 |

二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (O) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (X) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

●魚類挑選的原則?

- ~~☑~~嘗魚肉的新鮮
- ☑摸魚肚有沒有凹陷
- ☑看外觀色澤良好
- ☑聞有沒有腥味
- ☐挑魚眼混濁鮮紅的
- ☑選有標章的水產品

●雞蛋挑選的原則?

- ☑選購有 CAS 標章的洗選蛋
- ☐雞蛋能大則大
- ☐蛋殼薄
- ☐蛋殼光滑
- ☑蛋殼完整無裂痕
- ☑大小適中即可

豆魚蛋肉類

95

班級：四甲

座號：11

姓名：世欣 木其

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

1. 促進身體發育、2. 更聰明、3. 維持視力健康、4. 預防心血管疾病、5. 傷口癒合

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

虱目魚粥，因為很健康

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

當季食物味道正好，吃在地當季食材可以降低運輸產生的汙染與成本。(減少石炭排放)

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

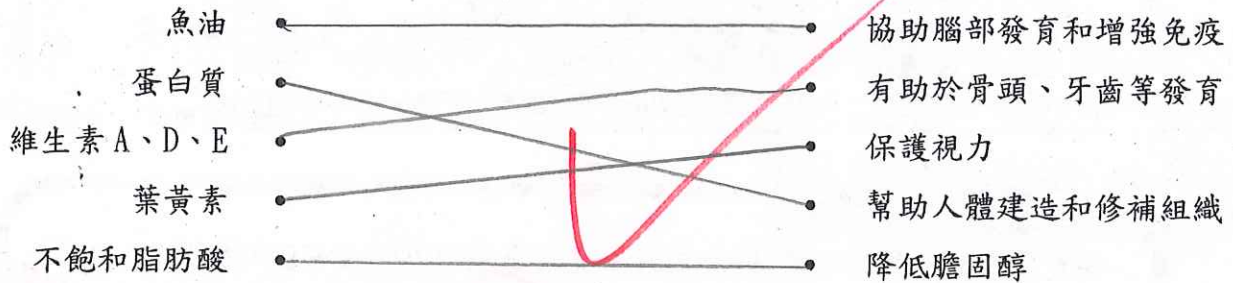
我會選擇吃吳郭魚、虱目魚為永續海洋盡一份心力。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看



二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (O) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (O) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

●魚類挑選的原則?

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

●雞蛋挑選的原則?

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

88

豆魚蛋肉類

中年級教學活動

班級：四甲 座號 12

姓名：郭子晉久

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

頭腦靈活聰明、維持視力健康預防心血管疾病、幫助傷癒、促進發育

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

虱目魚湯因為好喝吃來魚羊甜濃郁很好喝

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？
當季食物味道正好
營養豐富吃在地當季食材可以降低食料運送產生的汙染與成本減少石炭排

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

我會選擇吃吳郭魚虱目魚為永續海洋盡一份心力



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看

- | | | | |
|-----------|--------------|---|-------------|
| 魚油 | X | • | 協助腦部發育和增強免疫 |
| 蛋白質 | X | • | 有助於骨頭、牙齒等發育 |
| 維生素 A、D、E | X | • | 保護視力 |
| 葉黃素 | • | • | 幫助人體建造和修補組織 |
| 不飽和脂肪酸 | X | • | 降低膽固醇 |

二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

1. (~~X~~) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
3. (~~X~~) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (~~X~~) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (~~X~~) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎?想想看，並勾選出正確的答案。

● 魚類挑選的原則?

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

● 雞蛋挑選的原則?

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

豆魚蛋肉類

92

班級：四甲

座號：13

姓名：周泰佩如

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

O 事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

- ① 促進身體發育。
- ② 頭腦靈活聰明。
- ③ 維持視力健康。
- ④ 預防心血管疾病。
- ⑤ 幫助傷口癒合。

R 感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

- ① 鯛魚
- ② 不會有魚腥味，吃起來香甜，還有許多營養素。

I 觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

- ① 當季食物味道正好，又新鮮又營養。
- ② 吃在地、當季食物可以降低食材運送產生的汙染與成本。(減少石炭排放)

D 決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

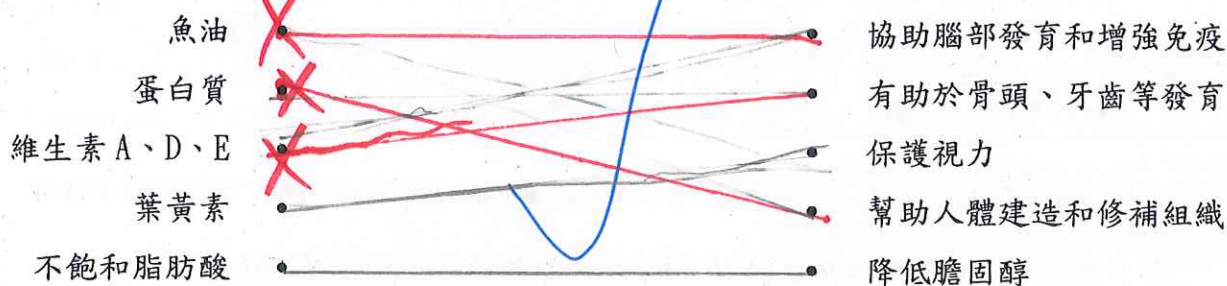
我會選擇吃吳郭魚，虱目魚為永續海洋盡一份心力。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看



二、知識停看聽（對的打 O，錯的打 X）

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好！
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克！
3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (O) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (X) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎？想想看，並勾選出正確的答案。

● 魚類挑選的原則？

- 2
- 嘗魚肉的新鮮
 - 摸魚肚有沒有凹陷
 - 看外觀色澤良好
 - 聞有沒有腥味
 - 挑魚眼混濁鮮紅的
 - 選有標章的水產品

● 雞蛋挑選的原則？

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

豆魚蛋肉類

97

ok

班級：四甲

座號：4

姓名：吳柏恩

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？
1. 豆魚蛋肉類：好聰明 2. 維持不助健康 3. 預防心血管
疾病 4. 對助(傷)癒合 5. 促進身體發育。

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

虱目魚(引)因為很好吃

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

當季食物味道正好新鮮營養豐富
2. 吃在地當季食材可以降低食材運送產生的汙染與成本(減少石炭排放)

決定 Decisional

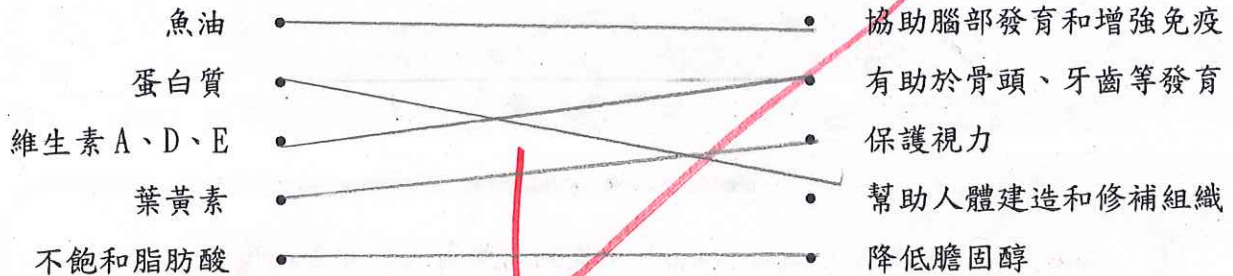
臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

我會選擇吃吳郭魚、虱目魚為永續海洋盡一份心力。

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學+思考

一、營養功能連連看



二、知識停看聽 (對的打 O，錯的打 X)

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好!
- 0 2. (X) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克!
- x 3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
- 0 5. (X) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
- 0 6. (X) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎？想想看，並勾選出正確的答案。

● 魚類挑選的原則？

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

● 雞蛋挑選的原則？

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

原來”乳”此

班級五 座號 1 姓名林秉瑋

1. 請同學調查3樣自己喜歡的奶製品名稱及原料

產品名稱	原料
珍珠奶茶	紅茶、奶精、粉圓、冰塊
女乃西各	牛女乃、清乳酶和藍
木瓜牛女乃	木瓜和女乃一起放到攪拌機打打
起司	清乳酶、牛女乃、乳酸菌

自己最喜歡的奶製品是：女乃西各

自己最喜歡的奶製品是健康可常吃的嗎？為什麼？

① 是
魚羊女乃每天喝可以長高

2. 請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值



有些奶≠乳製品

不同奶類的營養

牛奶

〔鈣質〕

1ml牛奶=1mg鈣質
每天需1000mg鈣
早晚各2杯就可達到

乳糖不耐怎麼喝？

- 將鮮奶加熱喝
- 改買試保久乳

豆奶

〔大豆異黃酮〕

飽和脂肪低
可幫助調節血脂
降低血膽固醇

一天不超過2杯

- 過量不好消化
- 選無糖低糖佳

燕麥奶

〔水溶性膳食纖維〕

可增加飽足感
加速膽固醇代謝
減少膽固醇合成

搭配食物要注意

- 搭配蛋白質食物
- 避免再搭糖類

Heho健康

---3. Good Choice---

請同學規劃連續7天適合搭配早餐或當作點心的飲品。

日期	飲品
12/8	鮮女乃
12/9	魚羊女乃
12/10	魚羊女乃
12/11	魚羊女乃
12/12	魚羊女乃
12/13	魚羊女乃
12/14	魚羊女乃

4. 我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀？可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢？

可能是喝到不營養的牛奶
可以在買牛奶的時候看有沒有過期。



12/8

原來”乳”此

班級 五年甲 座號 4 姓名 郭樹彤

1. 請同學調查3樣自己喜歡的奶製品名稱及原料

產品名稱	原料
珍珠奶茶	紅茶、奶精、粉圓、冰塊
草莓牛奶	草莓、牛奶、糖
巧克力牛奶	牛奶、可可粉、糖
保久乳	牛奶

自己最喜歡的奶製品是：

巧克力牛奶

自己最喜歡的奶製品是健康可常吃的嗎？為什麼？

不常喝

不愛喝

2. 請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值

優酪乳：增加消化



有些奶 ≠ 乳製品

不同奶類的營養



牛奶

鈣質

1ml牛奶=1mg鈣質
每天需1000mg鈣
早晚各2杯就可達到

乳糖不耐怎麼辦？

- 將鮮奶加熱喝
- 改嘗試保久乳



豆奶

大豆異黃酮

飽和脂肪低
可幫助調節血脂
降低血膽固醇

一天不超過2杯

- 過量不好消化
- 選無糖低糖佳



燕麥奶

水溶性膳食纖維

可增加飽足感
加速膽固醇代謝
減少膽固醇合成

搭配食物要注意

- 搭配蛋白質食物
- 避免再搭酸類

Hero健康

~~~3. Good Choice~~~

請同學規劃連續7天適合搭配早餐或當作點心的飲品。

| 日期    | 飲品  |
|-------|-----|
| 12/4  | 牛奶  |
| 12/5  | 豆奶  |
| 12/6  | 牛奶  |
| 12/7  | 燕麥奶 |
| 12/8  | 豆奶  |
| 12/9  | 牛奶  |
| 12/10 | 燕麥奶 |

4. 我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀？可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢？

① 乳糖不耐 ② 吃保久乳 (不加乳糖)



12/4 OK

# 原來”乳”此

班級五甲 座號 2 姓名李沅蓁

1. 請同學調查3樣自己喜歡的奶製品名稱及原料

| 產品名稱 | 原料            |
|------|---------------|
| 珍珠奶茶 | 紅茶、奶精、粉圓、冰塊   |
| 煉乳   | 鮮乳、乳粉、蔗糖      |
| 酸奶   | 生牛乳、乳酸菌       |
| 奶油   | 乳脂肪、水分、乳糖、蛋白質 |

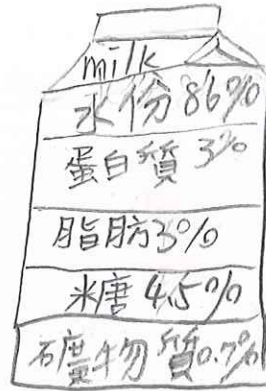
自己最喜歡的奶製品是：

鮮牛奶

自己最喜歡的奶製品是健康可常吃的嗎？為什麼？

是。它富含多種人體必需的營養。

2. 請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值



有些奶 ≠ 乳製品

## 不同奶類的營養

**牛奶**

〔鈣質〕

1ml 牛奶 = 1mg 鈣質  
每天需 1000mg 鈣  
早晚各 2 杯就可達到

乳糖不耐怎麼辦？

- 將鮮奶加熱喝
- 改嘗試保久乳

**豆奶**

〔大豆異黃酮〕

飽和脂肪低  
可幫助調節血脂  
降低血膽固醇

一天不超過 2 杯

- 過量不好消化
- 選無糖低糖佳

**燕麥奶**

〔水溶性膳食纖維〕

可增加飽足感  
加速膽固醇代謝  
減少膽固醇合成

搭配食物要注意

- 搭配蛋白質食物
- 避免再搭醃類

Heho 健康

~~~3. Good Choice~~~

請同學規劃連續 7 天適合搭配早餐或當作點心的飲品。

| 日期 | 飲品 |
|------|-----|
| 1/10 | 牛奶 |
| 1/11 | 豆漿 |
| 1/12 | 燕麥奶 |
| 1/13 | 優格 |
| 1/14 | 起司 |
| 1/15 | 牛奶 |
| 1/16 | 起司 |

4. 我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀？可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢？

他可能患了乳糖不耐症，可以使用乳糖酶補充劑，幫助身體分解乳糖。

補



1/4 9c

原來”乳”此

班級 理 座號 3 姓名 蘇靖恩

1. 請同學調查3樣自己喜歡的奶製品名稱及原料

| 產品名稱 | 原料 |
|------|--------------|
| 珍珠奶茶 | 紅茶、奶精、粉圓、冰塊 |
| 果汁牛奶 | 水、牛奶、果汁、糖、香料 |
| 煉乳 | 鮮牛奶、糖 |
| 保久乳 | 鮮乳 |

自己最喜歡的奶製品是：

果汁牛奶

自己最喜歡的奶製品是健康可常吃的嗎？為什麼？

不能常吃，因為糖分過高。

2. 請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值

牛奶的營養價值有優質蛋白質、豐富的鈣質、多種維生素、礦物質。對我們身體有幫助且力的壯也含有蛋白質可以用來修復肌肉，鈣質可以幫助我們白牙齒。

有些奶類乳製品

Hobo

不同奶類的營養



牛奶

【鈣質】

1ml牛奶=1mg鈣質
每天需1000mg鈣
早晚各2杯可達到

乳糖不耐怎麼喝？

- ✦ 將鮮奶加熱喝
- ✦ 改買試保久乳



豆奶

【大豆異黃酮】

飽和脂肪低
可幫助調節血脂
降低血膽固醇

一天不超過2杯

- ✦ 過量不好消化
- ✦ 選無糖低糖佳



燕麥奶

【水溶性膳食纖維】

可增加飽足感
加速膽固醇代謝
減少膽固醇合成

搭配食物要注意

- ✦ 搭配蛋白質食物
- ✦ 避免再搭醃類

Hobo健康

~~~3. Good Choice~~~

請同學規劃連續7天適合搭配早餐或當作點心的飲品。

| 日期  | 飲品    |
|-----|-------|
| 1/7 | 果汁牛奶  |
| 2/7 | 豆漿    |
| 3/7 | 牛奶    |
| 4/7 | 草莓牛奶  |
| 5/7 | 保久乳   |
| 6/7 | 巧克力牛奶 |
| 7/7 | 燕麥牛奶  |

4. 我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀？可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢？

乳糖不耐症，攝取低乳糖或零乳糖。



1/17

# 原來”乳”此

班級 五 座號 5 姓名 邱可昀

1. 請同學調查3樣自己喜歡的奶製品名稱及原料

| 產品名稱  | 原料           |
|-------|--------------|
| 珍珠奶茶  | 紅茶、奶精、粉圓、冰塊  |
| 巧克力牛奶 | 巧克力、牛奶       |
| 牛奶布丁  | 蛋、牛奶、糖       |
| 牛奶麻糬  | 牛奶、糯米粉、油、糖、鹽 |

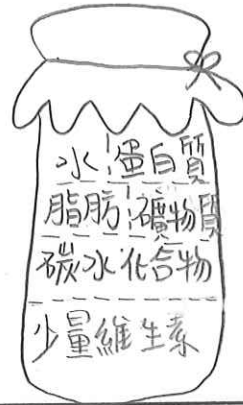
自己最喜歡的奶製品是：

優格

自己最喜歡的奶製品是健康可常吃的嗎？為什麼？

- ① 可以
- ② 因為他可以幫助排便

2. 請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值



有些奶類乳製品

## 不同奶類的營養

**牛奶**

【鈣質】

1ml牛奶=1mg鈣質  
每天需1000mg鈣  
早晚各2杯就可達到

乳糖不耐怎麼辦？

- 將鮮奶加熱喝
- 改嘗試保久乳

**豆奶**

【大豆異黃酮】

飽和脂肪低  
可幫助調節血脂  
降低血膽固醇

一天不超過2杯

- 過量不好消化
- 選無糖低糖佳

**燕麥奶**

【水溶性膳食纖維】

可增加飽足感  
加速膽固醇代謝  
減少膽固醇合成

搭配食物要注意

- 搭配蛋白質食物
- 避免再搭醃類

Hera 健康

~~~3. Good Choice~~~

請同學規劃連續7天適合搭配早餐或當作點心的飲品。

| 日期 | 飲品 |
|-------|----|
| 11/10 | 牛奶 |
| 11/11 | 優格 |
| 11/12 | 豆奶 |
| 11/13 | 牛奶 |
| 11/14 | 牛奶 |
| 11/15 | 優格 |
| 11/16 | 豆奶 |

4. 我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀？可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢？

- ① 乳糖不耐症
- ② 可以選乳糖量較低的，如養樂多。



11/17 OK

原來”乳”此

班級 五甲 座號 6 姓名 吳哲

1. 請同學調查3樣自己喜歡的奶製品名稱及原料

| 產品名稱 | 原料 |
|-------|-------------------|
| 珍珠奶茶 | 紅茶、奶精、粉圓、冰塊 |
| 奶西格 | 牛奶、海鹽、糖、鹽 |
| 優格 | 生乳、鮮乳、乳菌 |
| 巧克力牛奶 | 水、生乳、糖、可粉、乳、化劑、膠體 |

自己最喜歡的奶製品是：
奶西格

自己最喜歡的奶製品是健康可常吃的嗎？為什麼？
是 ← 可以提供很多營養

2. 請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值

提供營養蛋白質、鈣、磷、鎂、鋅、硒、維生素A、B2等


有些奶 ≠ 乳製品

不同奶類的營養




牛奶

〔鈣質〕
1ml牛奶=1mg鈣質
每天需1000mg鈣
早晚各2杯就可達到
乳糖不耐怎麼辦？
+ 將鮮奶加熱喝
+ 改嘗試保久乳



豆奶

〔大豆異黃酮〕
飽和脂肪低
可幫助調節血脂
降低血膽固醇
一天不超過2杯
+ 過量不好消化
+ 選無糖低糖佳



燕麥奶

〔水溶性膳食纖維〕
可增加飽足感
加速膽固醇代謝
減少膽固醇合成
搭配食物要注意
+ 搭蛋白質食物
+ 避免再搭鹽類

Hoho健康

~~~3. Good Choice~~~

請同學規劃連續7天適合搭配早餐或當作點心的飲品。

| 日期    | 飲品    |
|-------|-------|
| 11/10 | 牛奶    |
| 11/11 | 優格    |
| 11/12 | 奶西格   |
| 11/13 | 黑芝麻牛奶 |
| 11/14 | 吐司    |
| 11/15 | 堅果牛奶  |
| 11/16 | 司康    |

4. 我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀？可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢？

① 乳糖不耐症或牛奶蛋白過敏。  
② 選擇無乳糖牛奶。



11/7 OK

# 全穀雜糧類

班級：四甲 座號：14號 姓名：吳忻恩

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？  
 麥麵條、全麥、薯、芋、番薯

## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？  
 地瓜，因為有天然澱粉和膳食纖維。

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？  
 糙米：保留米糠和胚芽外層。  
 胚芽米：是經過發芽的糙米，糙米的胚芽米保留更多營養成分，營養價值較低。

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三  | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 糙米飯 | 義大利麵 | 小米飯 | 地瓜飯 | 冬粉  | 白米飯 |

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

自學+思考

-6 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (X) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (0) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (0) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (X) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (X) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (0) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (X) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (0) 糙米所含有的營養價值比白米高。

84

-10 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

● 挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

● 保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

● 營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

班級：四甲

座號：13

姓名：滕佩妍

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## O 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

麥麵條、地瓜、米造米飯



## R 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

地瓜，可以幫助腸胃消化

## I 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米：保留米糠和胚芽外層  
胚芽米是經過發芽的米造米  
糙米和胚芽米保留更多營養成分，白米營養價值較低。

## D 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二  | 星期三  | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日  |
|----|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 中餐 | 白米飯 | 米造米飯 | 義大利麵 | 小米飯 | 地瓜飯 | 白米飯 | 米造米飯 |

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

#### 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (○)山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (○)米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (x)玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (○)燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (x)發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (○)發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (x)小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (○)糙米所含有的營養價值比白米高。

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ●挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

##### ●保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ●營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

班級：四甲

座號：12

姓名：郭子歆

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## O 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

玉米  
山藥  
南瓜

## R 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

玉米因為提供身體所需的能量。

## I 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米、胚芽米、留米糖  
胚芽米是經過  
發芽的糙米，  
糙米和胚芽米營養  
價值比白米高。

## D 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 中餐 | 白飯  | 糙米  | 義麵  | 小米飯 | 地瓜飯 | 小米飯 | 長飯  |

任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》P.6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

#### 一、生活常識知多少(對的打0，錯的打x)

1. (○)山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (○)米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (x)玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (○)燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (x)發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (○)發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (x)小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (○)糙米所含有的營養價值比白米高。

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ●挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

##### ●保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ●營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

中年級教學活動

班級：四甲

座號：11

姓名：甘筱琪

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

玉米、土也瓜、吐司

## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

玉米，因為舌甘舌甘的，而且可以提供身體所需的能量。

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

米造米：保留米糠和胚芽外層。胚芽米：是怎麼做的？發芽的米造米，米造米和胚芽米保留更多營養成分，營養價值較低。

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三  | 星期四 | 星期五  | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 糙米飯 | 義大利麵 | 小米飯 | 土也瓜飯 | 白米飯 | 米造粉 |

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

86

#### 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

- 4
1. (~~0~~) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
  2. (0) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
  3. (~~x~~) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
  4. (0) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
  5. (~~x~~) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
  6. (0) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
  7. (~~x~~) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
  8. (0) 糙米所含有的營養價值比白米高。

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ●挑選原則

- 4
- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
  - 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
  - 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
  - 挑選國產在地的地瓜

##### ●保存原則

- 2
- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
  - 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
  - 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ●營養價值

- 4
- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
  - β-胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
  - 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
  - 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

中年級教學活動

班級：四甲

座號：10

姓名：李以堯

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## O 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

玉米、土也瓜、吐司



## R 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

玉米因為它有西糖三能星  
能**提供**

## I 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

米造米：保留米糠和胚芽外層  
胚芽米：是經過發芽的糙米  
糙米和胚芽米保留更多營養成分  
白米營養價值較低。

## D 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三  | 星期四 | 星期五  | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 糙米飯 | 義大利麵 | 小粉飯 | 土也瓜飯 | 白飯  | 白飯  |

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

自學+思考

-4

84

一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (x) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (x) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (x) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (0) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (x) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (0) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (x) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (0) 糙米所含有的營養價值比白米高。

二、地瓜知識補充站: ✓

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

●挑選原則

- 4 ✓  表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- x  未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- ✓  形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- x  挑選國產在地的地瓜

●保存原則

- 2 ✓  地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 16 ✓  氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

●營養價值

- ✓  膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- 0 ✓  β-胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- x  鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- x  蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

班級：四甲

座號：9

姓名：胡承丞

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

玉米 番薯 麵條



## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

糙米飯 營養價值高  
土瓜 封吊 助消化  
好。

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米 保留米糠和胚芽外層胚芽米是經過發芽的糙米，保留更多營養成分，營養價值較低。

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三  | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 糙米飯 | 義大利麵 | 小米飯 | 地瓜飯 | 酥飯  | 酥飯  |

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

#### 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (0) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (x) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (x) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (0) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (x) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (0) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (x) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (0) 糙米所含有的營養價值比白米高。

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ● 挑選原則

1.  表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
2.  未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
3.  形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
4.  挑選國產在地的地瓜

##### ● 保存原則

1.  地瓜保存時最好要受到陽光直射
2.  地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
3.  氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ● 營養價值

1.  膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
2.   $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
3.  鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
4.  蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

班級：四甲

座號：8

姓名：謝宇翔

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

糙米

~~米~~ 條、禾希飯

## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

糙米

營養價值較高

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米保留米糠和胚芽是經過發芽的  
糙米和胚芽米保留  
白米營養價值較低

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 白米飯 | 糙米飯 | 小米飯 | 土瓜飯 | 王子麵 | 白米飯 |

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

#### 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1.  (0) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2.  (0) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3.  (x) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4.  (0) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5.  (x) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6.  (x) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7.  (x) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8.  (x) 糙米所含有的營養價值比白米高。

90

-4

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ● 挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

-2

##### ● 保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ● 營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

-4

# 全穀雜糧類

班級：四甲

座號：7

姓名：王鈺竹

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## O 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

玉米  
南瓜  
地瓜

## R 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

因為地瓜能提供能量

## I 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米：米留米糠和胚芽外層  
胚芽米是經過發芽的糙米  
糙米和胚芽米保留更多營養成分  
白米營養價值較低

## D 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三  | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 糙米飯 | 義大利麵 | 小米飯 | 地瓜飯 | 地瓜  | 南瓜飯 |

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

#### 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (○)山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (○)米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (X)玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (○)燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (X)發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (○)發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (X)小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (○)糙米所含有的營養價值比白米高。

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ●挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

##### ●保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ●營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

班級：四甲

座號：6

姓名：蘇靖棠

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

瓜

麥麵條、稀飯、地

## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

土也瓜，封吊，且力月腸  
胃消化好

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？  
保留米糠和胚芽外層胚芽米是經過發芽的米造米營養成分，白米營養價值較低。

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二  | 星期三  | 星期四 | 星期五  | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|------|------|-----|------|-----|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 米造米飯 | 義大利麵 | 小米飯 | 土也瓜飯 | 咖哩飯 | 肉燥飯 |

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

#### 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1.  山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2.  米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3.  玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4.  燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5.  發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6.  發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7.  小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8.  糙米所含有的營養價值比白米高。

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ●挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

##### ●保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ●營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

班級：四甲

座號：5

姓名：東柏元

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

麥麵條、白米飯、糙米飯

## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

糙米飯，因為營養價值高。

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米：保留米糠和胚芽外層。胚芽米：是經過發芽的米。糙米和胚芽米保留更多營養成分。白米保留營養價值較低。

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三  | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 糙米飯 | 義大利麵 | 小米飯 | 地瓜  | 白米飯 | 炒飯  |

麥麵

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

#### 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (X) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (0) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (X) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (0) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (X) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (0) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (X) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (0) 糙米所含有的營養價值比白米高。

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

#### ● 挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

#### ● 保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

#### ● 營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

班級：四甲 座號：4 姓名：黃俊宏

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

玉米、土也瓜、南瓜

## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

玉米：因為它含有  
纖維，人體能吸收  
能提供

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？  
糙米：保留米糠，胚芽，外層，胚芽的營養成分，比白米保留更多營養成分，營養價值較低。

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三  | 星期四 | 星期五  | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 糙米飯 | 義大利麵 | 小米飯 | 土也瓜飯 | 白飯  | 麥面  |

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

自學+思考

一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (~~0~~) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (0) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (~~0~~) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (0) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (~~0~~) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (0) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (~~0~~) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (0) 糙米所含有的營養價值比白米高。

二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

● 挑選原則

- ✓  表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- ✓  未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- ✓  形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- ✓  挑選國產在地的地瓜

● 保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- ✓  氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

● 營養價值

- ✓  膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- ✓   $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- ✓  鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- ~~✓~~  蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

班級：4甲

座號：3

姓名：陳宜勳

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？  
 土也瓜、麥麵條、~~吐司~~

## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？  
 因為它可以  
 地瓜 提供身體所  
 而的能量

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？  
 保留十米糠和胚芽外層胚芽米是經過發芽的糙米。米造米和胚芽米保留更多營養成分。白米營養價值較低。

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二  | 星期三  | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 米造米飯 | 義大利麵 | 小米飯 | 地瓜飯 | 咖啡排 | 火雞飯 |

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

自學+思考

一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (X) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (X) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (X) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (0) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (X) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (0) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (X) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (0) 糙米所含有的營養價值比白米高。

二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

● 挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

● 保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

● 營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

班級：四甲

座號：2

姓名：蕭世山

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

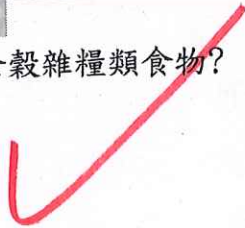


自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

麵條  
玉米  
白米飯



## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

玉米

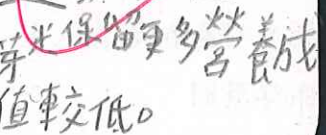
因為它能让身體有飽足感。



## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米、保留米糠和胚芽層  
胚芽米是經過發芽的糙米。  
糙米和胚芽米保留更多營養成分。  
白米營養價值較低。



## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三  | 星期四 | 星期五 | 星期六    | 星期日 |
|----|-----|-----|------|-----|-----|--------|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 糙米飯 | 義大利麵 | 小米飯 | 地瓜飯 | 金針(意麵) | 咖哩飯 |

燒

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

98

#### 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (0) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (0) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (x) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (0) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (x) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (0) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (x) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (0) 糙米所含有的營養價值比白米高。

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ● 挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

##### ● 保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ● 營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- β-胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

-2

# 全穀雜糧類

班級：四

座號：1

姓名：李子淇

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## O 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？  
玉米、地瓜、土司、白米飯。

## R 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？  
地瓜。可以封助腸胃好消化。

## I 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？  
糙米：保留米糠和胚芽外層。胚芽米是經過發芽的米，糙米和胚芽米保留更多營養成分，營養價值較低。

## D 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三  | 星期四 | 星期五 | 星期六  | 星期日 |
|----|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|
| 中餐 | 白米飯 | 糙米飯 | 義大利麵 | 小米飯 | 地瓜飯 | 咖哩拌飯 | 雞肉飯 |

飯

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

自學+思考

一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (○)山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (○)米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (X)玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (X)燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (X)發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (○)發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (X)小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (○)糙米所含有的營養價值比白米高。

二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

●挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

●保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

●營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 油脂與堅果種子

92

班級：四甲

座號：1

姓名：李洪

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

花生、白芝麻、腰果。

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

花生因為花生香香甜甜，吃起來脆脆的。

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。  
核桃，他硬硬更甜甜的很好吃。

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？



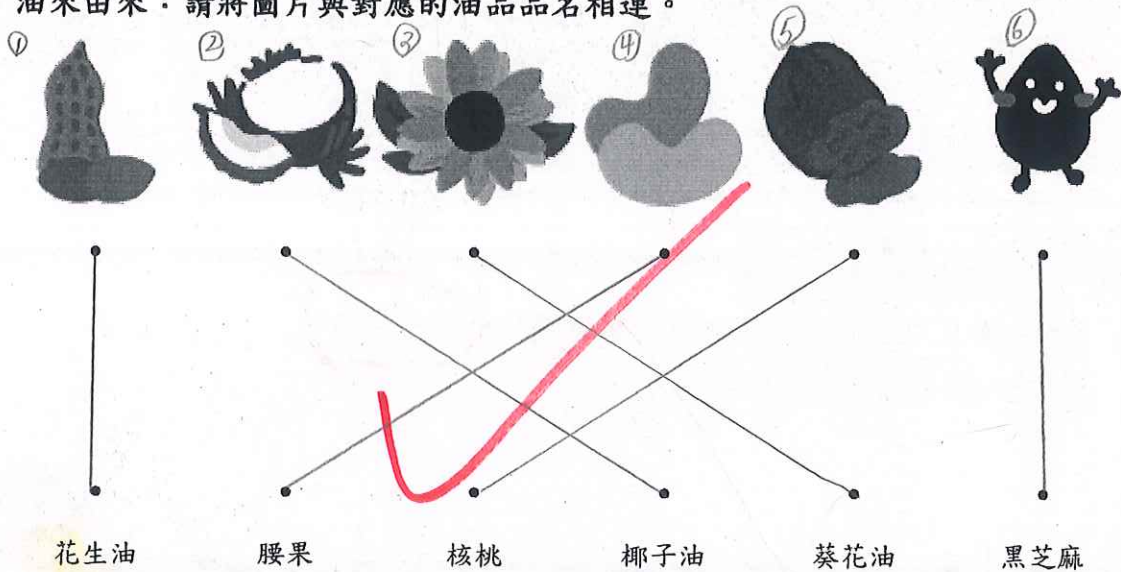
核桃



任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

### 自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打 O，錯的打 X)

1. (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (O) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！（將正確的代號填入空格中）

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (B)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

94

班級：四甲

座號：2

姓名：蕭世山

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

花生、開心果、松子

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

花生、開心果、杏仁果  
脆脆的很好吃

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

腰果、杏仁、核桃  
吃起來甜甜的

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

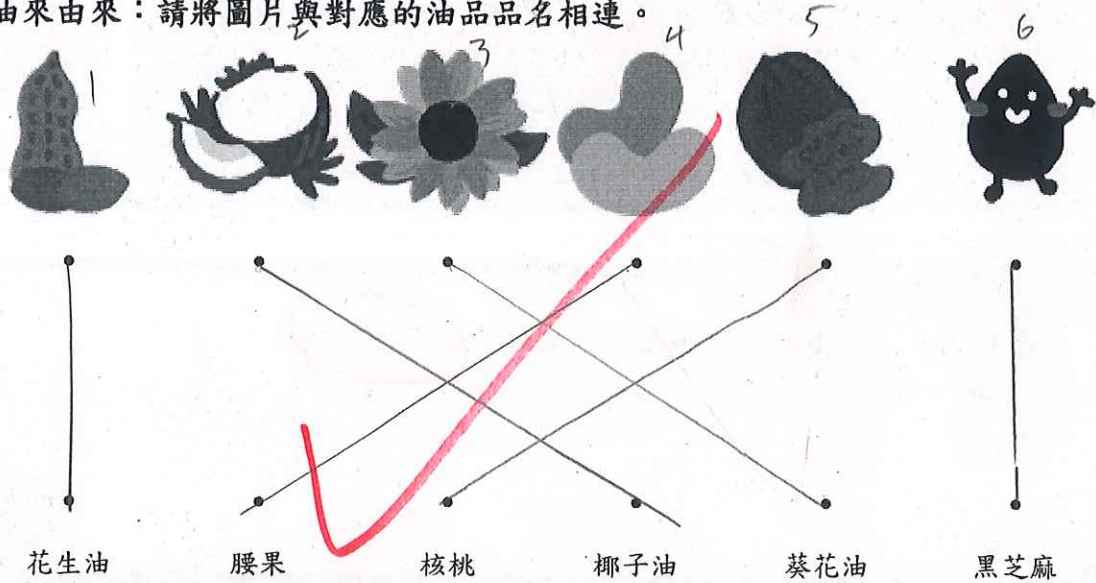
葵花子 芝麻 腰果

油

任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

### 自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打○，錯的打X)

1. (○) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (○) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (○) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (○) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！（將正確的代號填入空格中）

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

94

# 油脂與堅果種子

中年級教學活動

班級：四甲 座號：3

姓名：陳宣朝

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

木亥桃、花生、杏仁果。

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

木亥桃我喜歡它的香氣。

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

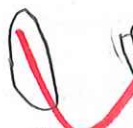
杏仁、木亥桃、肉栗果。甜甜鹹鹹的。

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？



↑  
肉栗果



↑  
芝麻



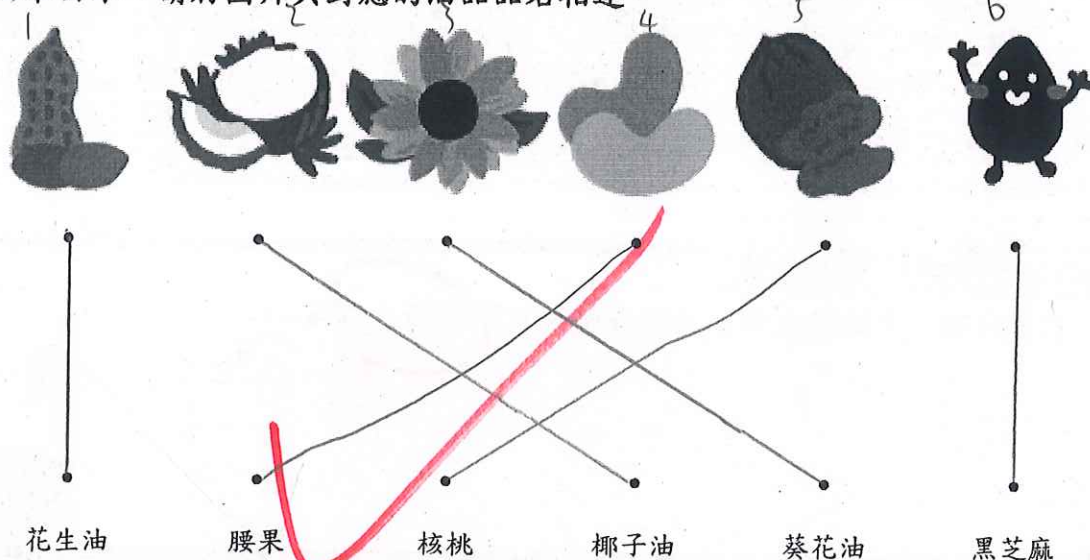
↑  
開心果



任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

### 自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打○，錯的打X)

1. (○) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (○) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (⊗) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (○) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！（將正確的代號填入空格中）

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

98

班級：四甲 座號：4

姓名：黃俊宏

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

花生、葵瓜子、黑芝麻

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

花生脆脆得  
聞起來香得  
起

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

木素果、木北、  
月果、杏仁  
杏仁吃起來硬硬的

## 決定 Decisional

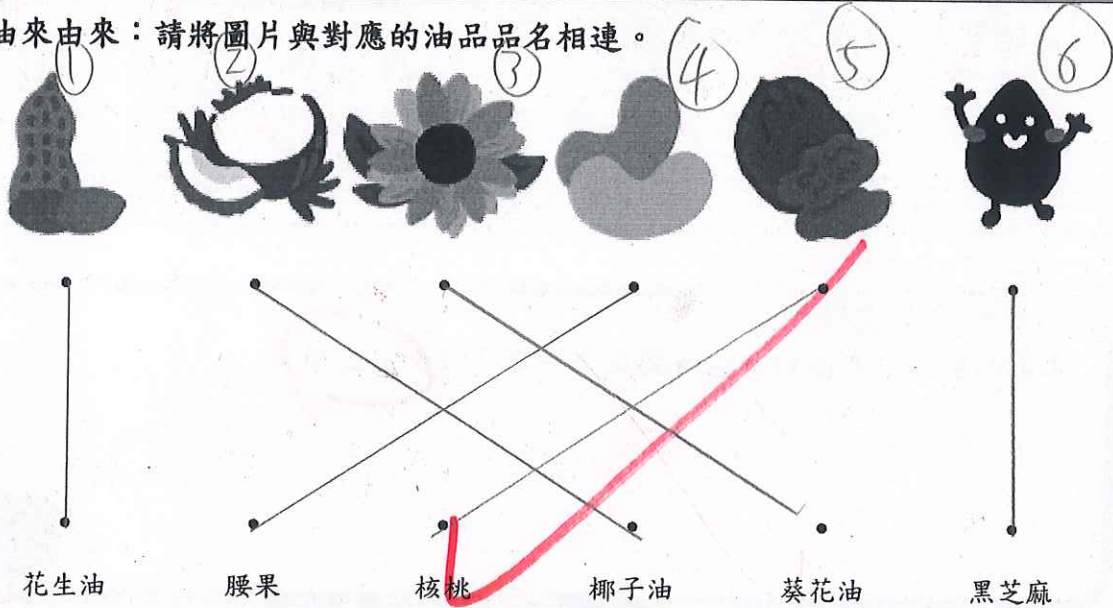
1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打 O，錯的打 X)

1. (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (O) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！(將正確的代號填入空格中)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

98

班級：四甲

座號：5

姓名：陳柏元

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## O 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

花生、木灰木兆、腰果

## R 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

花生因為聞起來很香。

## I 觀點 Interpretive

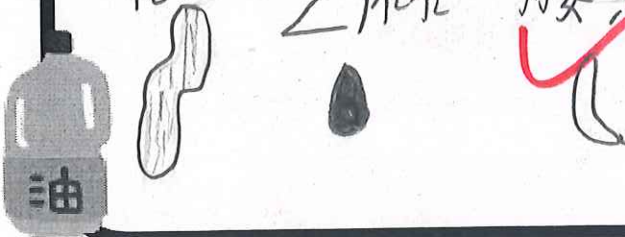
想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

木灰木兆、夏威夷果、杏仁  
吃起來沙沙的。

## D 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

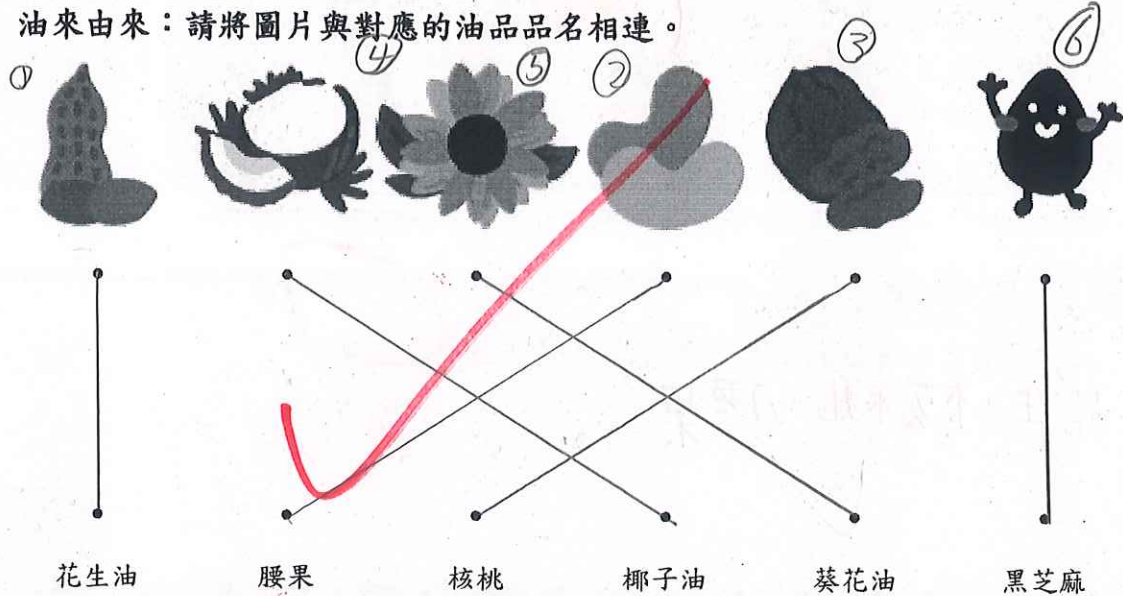
花生、芝麻、腰果



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打 O，錯的打 X)

1. (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (X) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (O) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！(將正確的代號填入空格中)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

92

班級：四甲

座號：6

姓名：高和立 書棠

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

花生、月腰果、核桃。

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。  
核桃，因為他很好吃，硬硬的。

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

夏威夷果、杏仁、核桃。硬硬的很好吃。

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

核桃



杏仁



三種？

花生

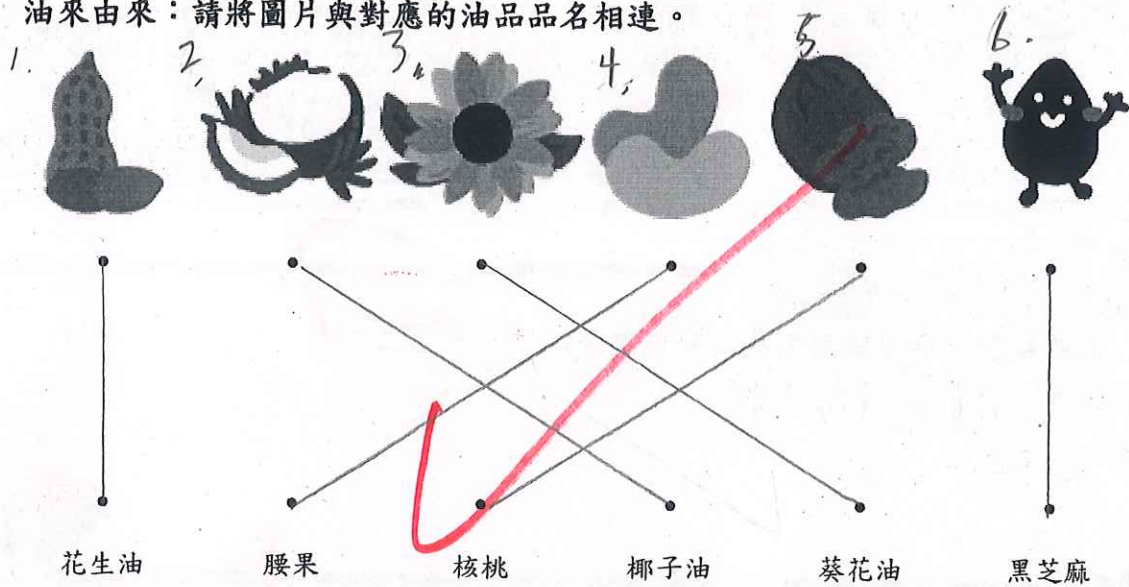


油

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 18~25)，回答下列問題。

自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打 O，錯的打 X)

1. (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (X) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (O) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！(將正確的代號填入空格中)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

96

班級：四甲

座號：7

姓名：汪竺竹

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

腰果、白芝麻、黑芝麻。

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

花生，因為他吃起來甜甜、脆脆的，非常好吃。

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

夏威夷果、腰果、核桃  
吃起來甜甜的

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃\_\_\_\_\_茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

→ 腰果 D、芝麻 O、花生 8

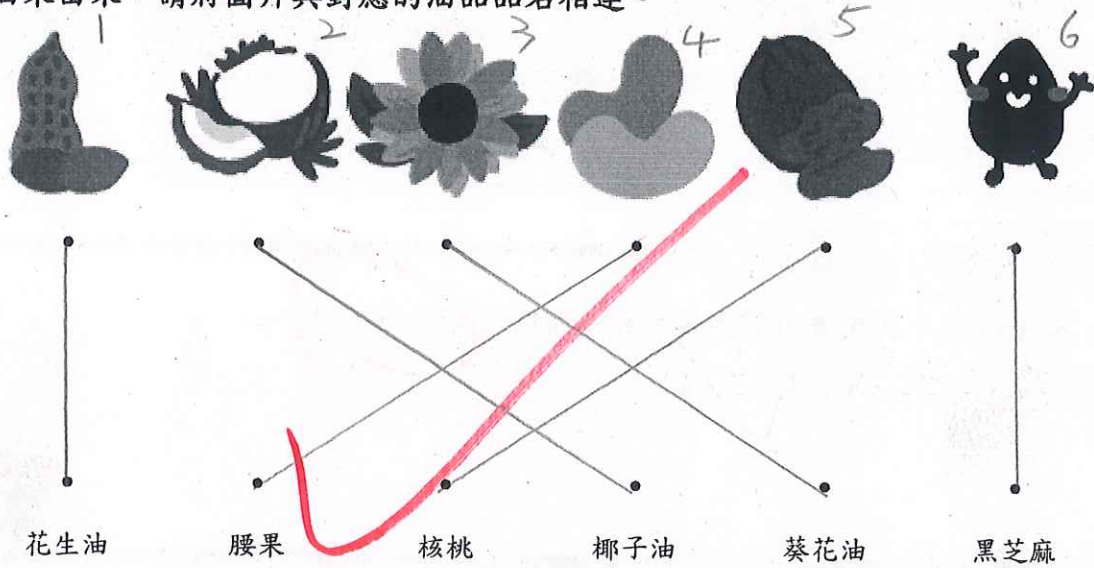
請補土

油

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

### 自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打 O，錯的打 X)

1. () 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. () 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. () 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. () 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. () 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. () 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. () 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！(將正確的代號填入空格中)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

86

班級：四年

座號：8

姓名：謝宇翔

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

瓜子、花生、芝麻

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

花生因為我喜歡它的香氣  
為

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

月要果、核桃、榛果、夏威夷果很好吃  
羨

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？



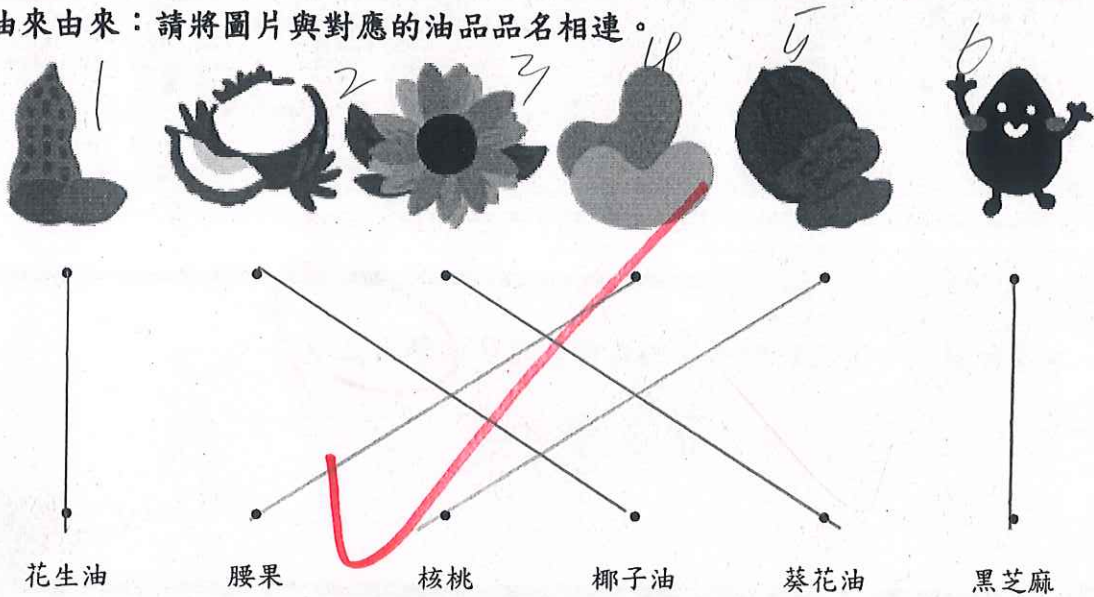
月要果

油

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 18~25)，回答下列問題。

自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打 O，錯的打 X)

1. (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (O) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！(將正確的代號填入空格中)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

98

班級：四甲

座號：9

姓名：賴威水

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

花生、開心果、木瓜子

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

杏仁、很營養、吃起來很香。  
口感味道

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

月果

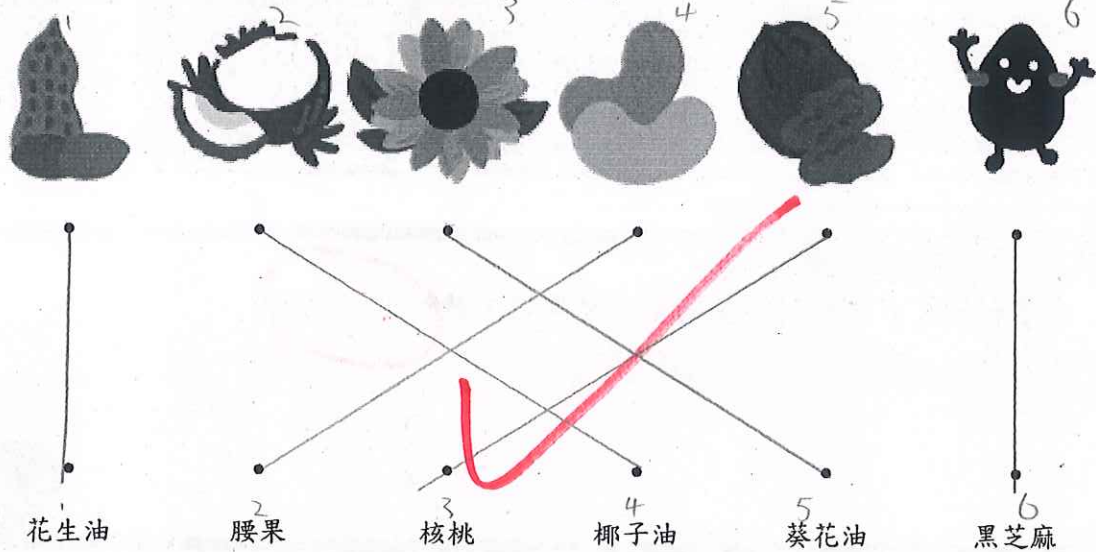
葵瓜子、芝麻

油

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

### 自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打 O，錯的打 X)

1. (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (O) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！(將正確的代號填入空格中)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

150

班級：四甲

座號：10

姓名：李采華

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

①花生 ②南瓜子 ③杏仁果

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

花生因為聞起來有香香的味到，吃起來脆脆的。

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

①木茲木北 ②杏仁 ③夏威夷果，很好吃。

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。

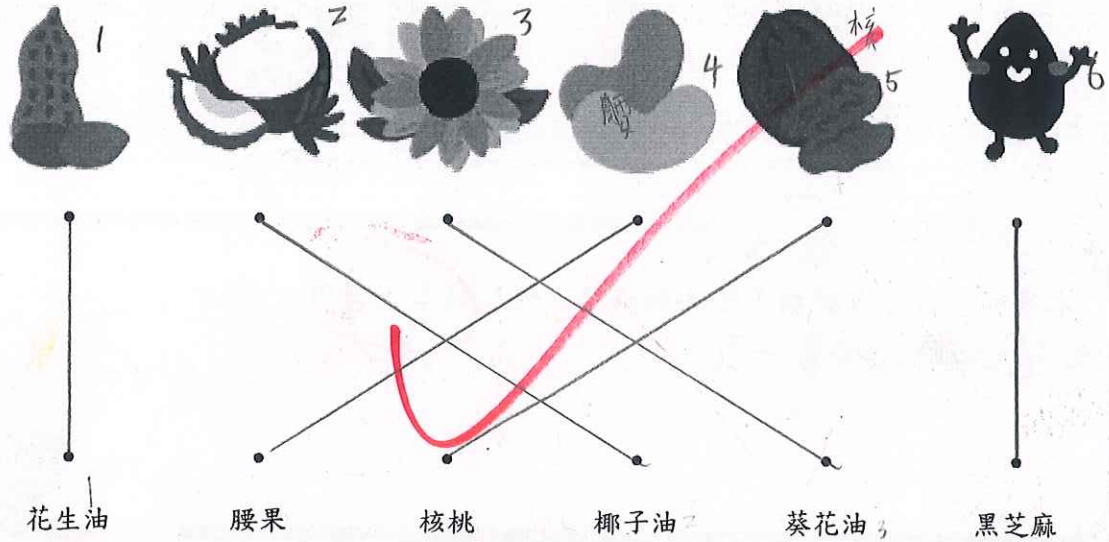
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

芝麻 杏仁果 月要果

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 18~25)，回答下列問題。

### 自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打 O，錯的打 X)

1. (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (O) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！（將正確的代號填入空格中）

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

94

班級：四甲

座號：11

姓名：甘筱琪

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

花生、開心果、杏仁。

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。  
葵花子，他的味道很香，又很健康。

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

杏仁、木衣木北、木泰果很好吃，又很健康。

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

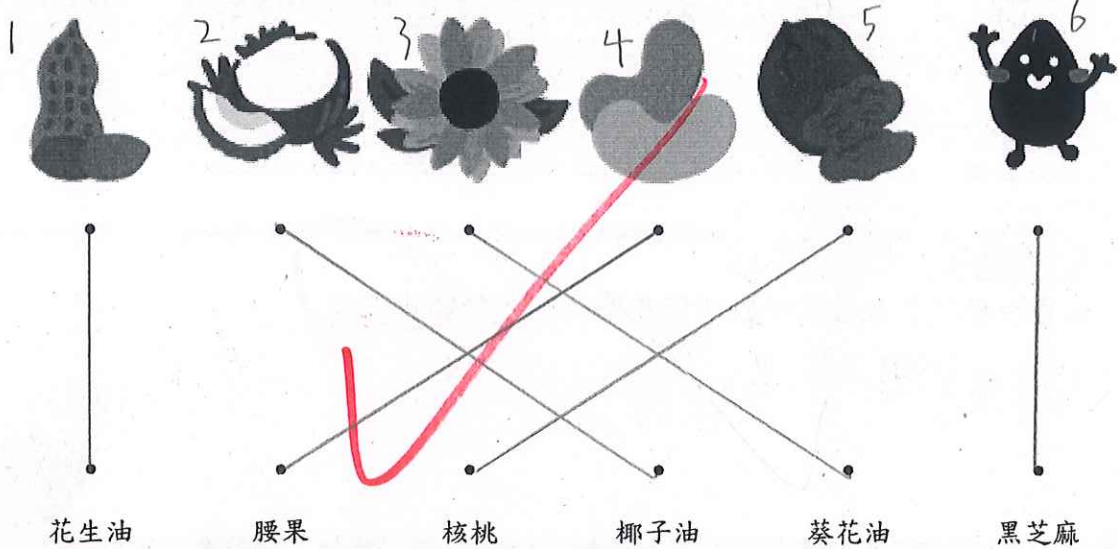
●：芝麻  
①：葵花子  
②：花生

油

任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打 O，錯的打 X)

1. (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (O) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！(將正確的代號填入空格中)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

94

班級：四甲

座號：12

姓名：鄧子歆

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

腰果、杏仁果、榛果

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

腰果，因為聞起來香  
甜的。

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

腰果、杏仁、核桃  
沒有什麼味道

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

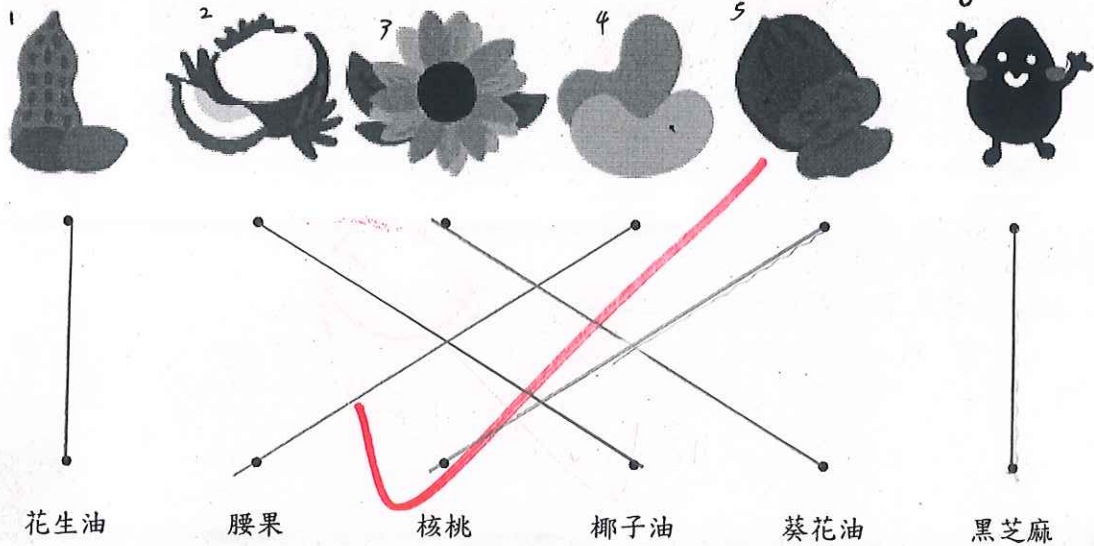
油

腰果 → 瓜子 → 杏仁果

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打 O，錯的打 X)

1. (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (O) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！（將正確的代號填入空格中）

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

94

班級：四甲

座號：13

姓名：滕佩妍

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## O 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

開心果、花生、核桃。

## R 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

開心果  
口感很脆，香味很濃

## I 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

① 核桃、② 腰果、③ 杏仁

很好吃又營養。

## D 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

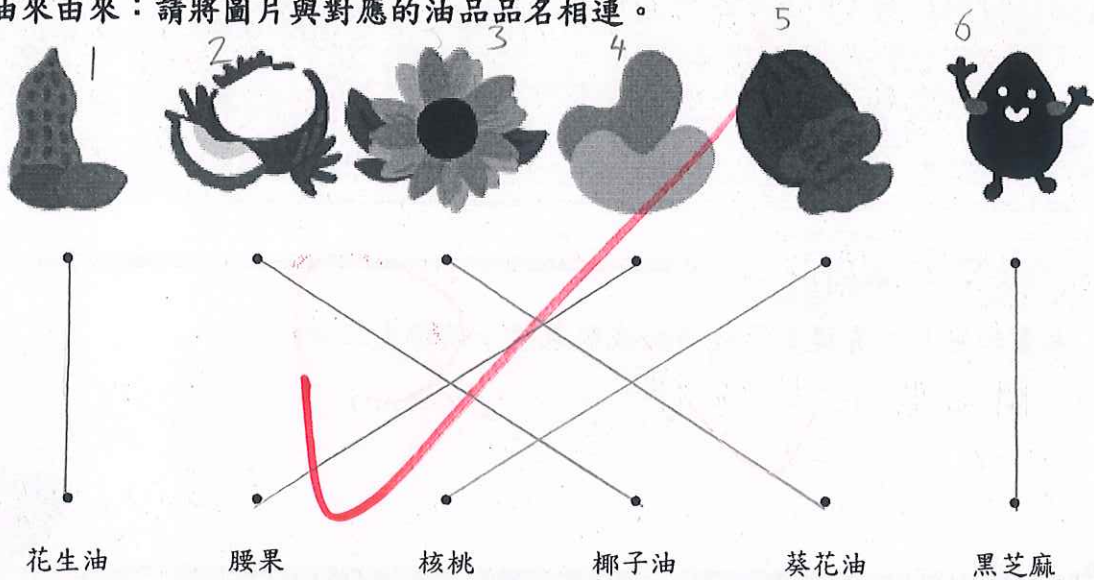


油

任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

### 自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打○，錯的打X)

1. (○) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (○) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (○) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (○) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！(將正確的代號填入空格中)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

92

班級：四甲 座號：1415 姓名：吳忻恩

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

黑芝麻、開心果、葵瓜子。

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

杏仁果，因為我喜歡他的脆感。

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

杏仁、核桃，吃起來很有營養。

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？



開心果



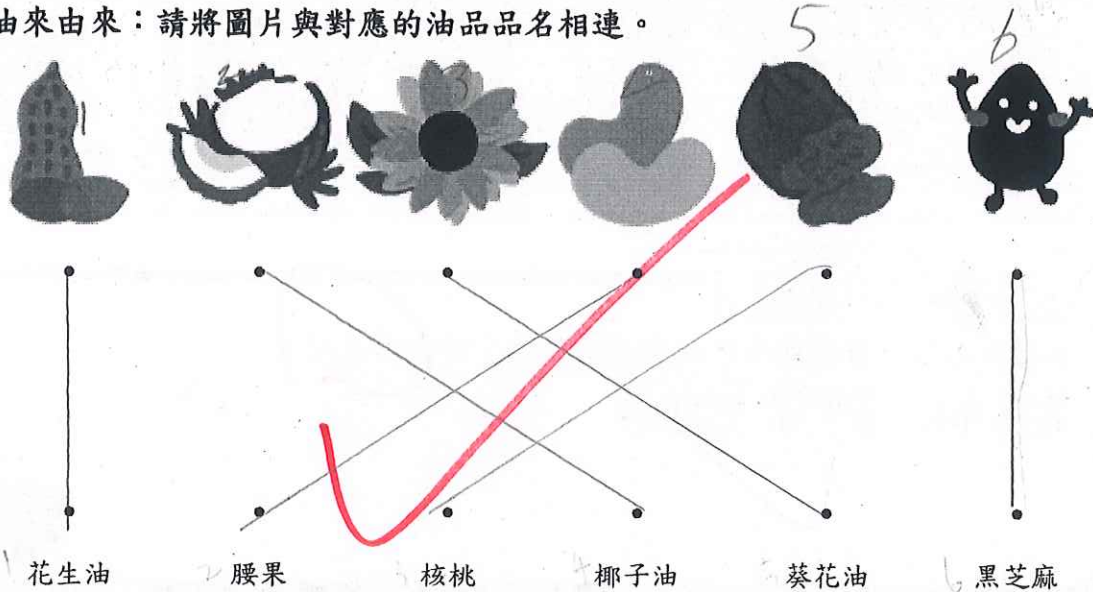
芝麻

腰果

任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打O，錯的打X)

1. (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (O) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！(將正確的代號填入空格中)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (B)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 油脂與堅果種子

80

4年級班 班級：甲 座號：15 姓名：謝昶

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。

自學+思考+討論分享



## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

花生、腰果、葵花子

## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

果仁時的聲音很清脆

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。  
核桃，他硬硬更甜甜的很好吃。

## 決定 Decisional

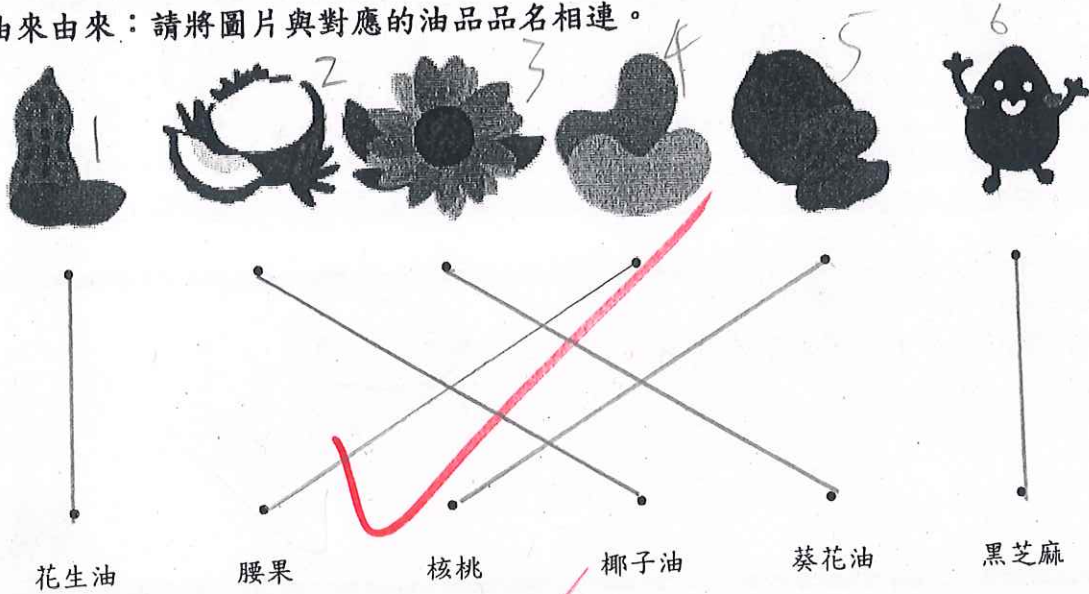
1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

腰果 核桃 芝麻

任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



二、油脂與堅果小達人 (對的打○，錯的打X)

1. (○) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (○) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (○) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. (○) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！(將正確的代號填入空格中)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

1. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 蔬菜類

中年級教學活動

班級：王甲

座號：1

姓名：林美均

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

根菜類—紅白蘿蔔

1. 莖菜類—(洋蔥)

2. (菇)類—(洋菇)



## 感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

高麗菜

## 觀點 Interpretive

蔬菜可以為身體帶來不同好處，請舉例說明。

對視力很好

## 決定 Decisional

每天至少需要吃3~5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應2份約1碗飯的量，包含主菜與湯中菜。)

早餐：炒高麗菜  
午餐：炒高麗菜  
晚餐：炒高麗菜

真的很喜歡！  
但還可以嘗試不一樣的蔬菜啦！



任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P. 54~79)，回答下列問題。

### 自學+思考

一、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？

- |      |   |   |        |
|------|---|---|--------|
| 膳食纖維 | • | • | 排便順暢   |
| 葉酸   | • | • | 增加     |
| 植化素  | • | • | 維持神經系統 |

二、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 54 勾勾看。)

- 可以，它們含有相似的營養成分。
- 不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

三、葉菜類的清洗步驟是什麼？請在標上順序1~3。

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 57，填填看。)

- 用細小流動的水沖洗12分鐘
- 用大量流動的水沖洗2、3次
- 1 切除蔬菜根部、蒂頭

四、適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》p. 62，勾勾看。)

|                                         |                                          |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 喝麻油            | <input checked="" type="checkbox"/> 喝冬瓜茶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝果汁  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 喝牛奶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝蜂蜜水 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝優酪乳 |

# 蔬菜類

班級：三甲

座號：4

姓名：陳冠瑋

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

根菜類—紅白蘿蔔

1. 莖菜類—

洋蔥 (註：洋蔥類)  
 2. (菇)類—(金針菇、食用菇)



## 感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

高麗菜  
 白鹿菜

因為他脆脆的。

## 觀點 Interpretive

蔬菜可以為身體帶來不同好處，請舉例說明。

非常健康  
 健康

## 決定 Decisional

每天至少需要吃3~5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應2份約1碗飯的量，包含主菜與湯中菜。)

早餐：菠菜

午餐：木耳

晚餐：高麗菜、白鹿菜





# 蔬菜類

班級：三甲

座號：6

姓名：林可晨

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

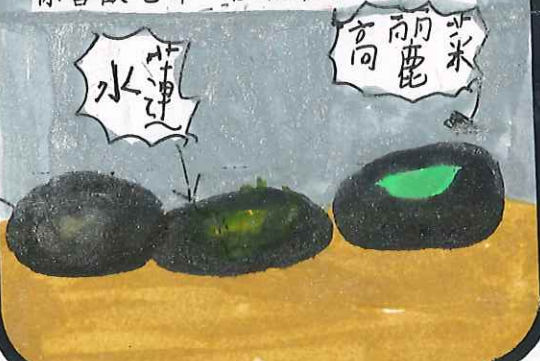
根菜類—紅白蘿蔔

1. 莖菜類—(洋蔥)
2. (北菇)類—(金針菇)



## 感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？



## 觀點 Interpretive

蔬菜可以為身體帶來不同好處。

請舉例說明。

我喜歡吃金針菇但是金針菇會令今天吃明天就會看到牠。

## 決定 Decisional

每天至少需要吃3~5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應2份約1碗飯的量，包含主菜與湯中菜。)

早餐：中  
午餐：中  
晚餐：中

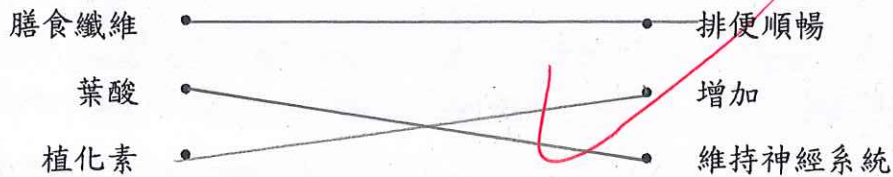
Handwritten notes and drawings of food items like rice, meat, and soup.



任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P. 54~79)，回答下列問題。

自學+思考

一、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？



二、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 54 勾勾看。)

- 可以，它們含有相似的營養成分。
- 不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

三、葉菜類的清洗步驟是什麼？請在□標上順序1~3。

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 57，填填看。)

- 3 用細小流動的水沖洗12分鐘
- 2 用大量流動的水沖洗2、3次
- 1 切除蔬菜根部、蒂頭

四、適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》p. 62，勾勾看。)

|                                         |                                          |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 喝麻油            | <input checked="" type="checkbox"/> 喝冬瓜茶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝果汁  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 喝牛奶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝蜂蜜水 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝優酪乳 |

# 蔬菜類

班級：三甲

座號：7

姓名：李尚女武

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

根菜類—紅白蘿蔔

1. 莖菜類—(羊乳)
2. (水蓮)類—(高麗菜)

## 感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

金針菇 因為很Q

## 觀點 Interpretive

蔬菜可以為身體帶來不同好處，

請舉例說明。

水蓮、高麗菜、彩

## 決定 Decisional

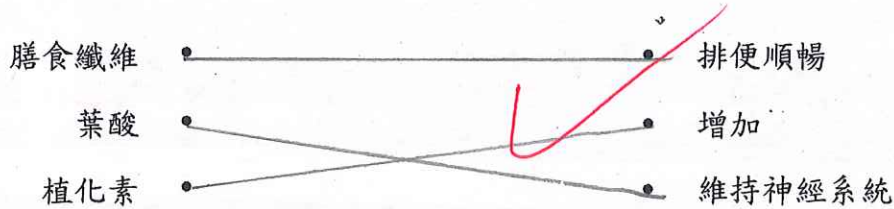
每天至少需要吃3~5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應2份約1碗飯的量，包含主菜與湯中菜。)

早餐：金針菇  
午餐：白菜  
晚餐：白菜

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 54~79)，回答下列問題。

自學+思考

一、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？



二、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 54 勾勾看。)

- 可以，它們含有相似的營養成分。
- 不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

三、葉菜類的清洗步驟是什麼？請在  標上順序 1~3。

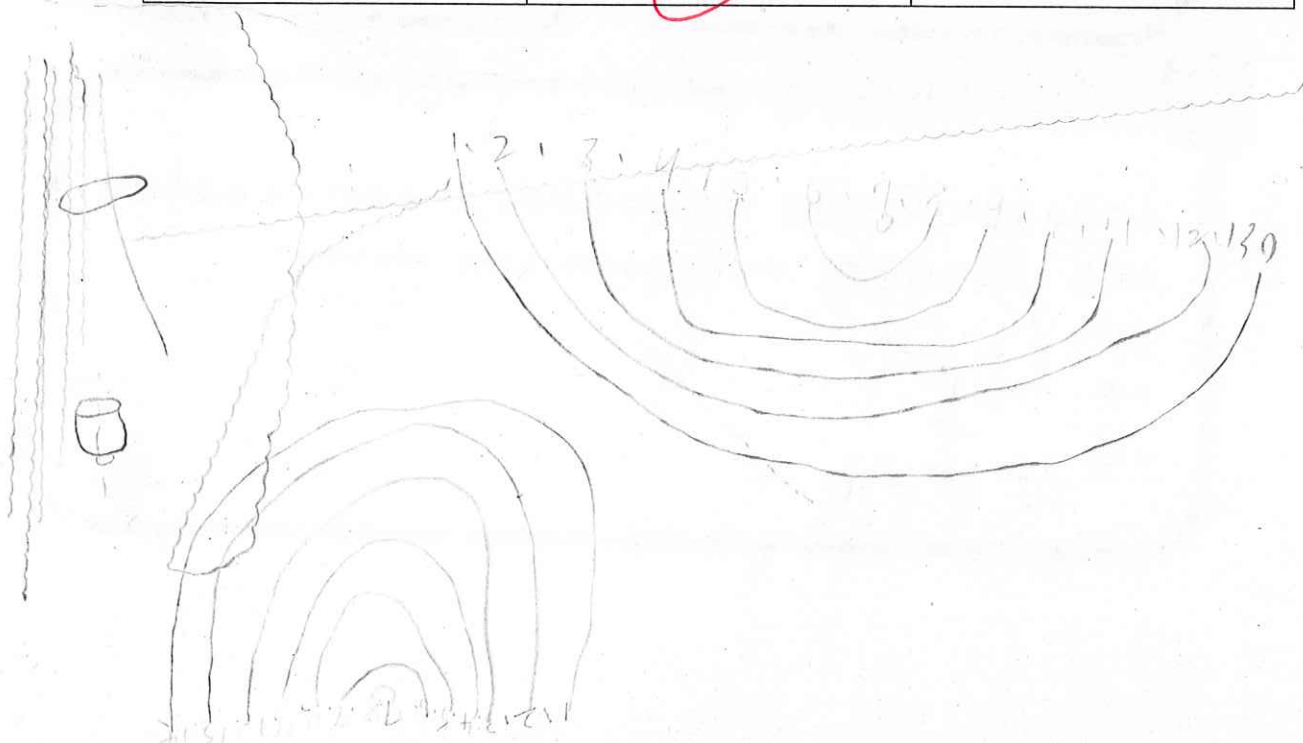
(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 57，填填看。)

- 用細小流動的水沖洗 12 分鐘
- 用大量流動的水沖洗 2、3 次
- 切除蔬菜根部、蒂頭

四、適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》p. 62，勾勾看。)

|                              |                                          |                                          |
|------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 喝麻油 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝冬瓜茶 | <input type="checkbox"/> 喝果汁             |
| <input type="checkbox"/> 喝牛奶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝蜂蜜水 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝優酪乳 |



# 蔬菜類

班級：三甲

座號：9

姓名：莊佳蓉

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學+思考+討論分享



## 事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

根菜類—紅白蘿蔔

1. 莖菜類—(洋蔥)類

2. (食用菌)類—(雲耳)類

## 感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

我喜歡水蓮



## 觀點 Interpretive

蔬菜為身體帶來好處



## 決定 Decisional

每天至少需要吃3~5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應2份約1碗飯的量，包含主菜與湯中菜。)

早餐：蕃茄

午餐：水蓮

晚餐：雲耳



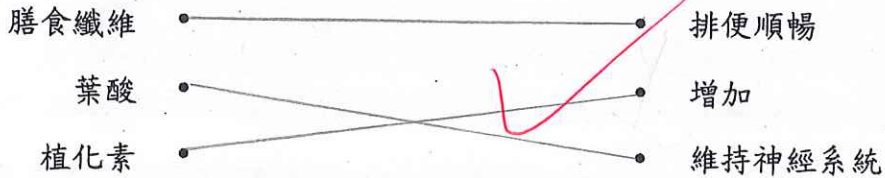




任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P. 54-79)，回答下列問題。

自學+思考

一、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？



二、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 54 勾勾看。)

- 可以，它們含有相似的營養成分。
- 不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

三、葉菜類的清洗步驟是什麼？請在標上順序1~3。

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 57，填填看。)

- 用細小流動的水沖洗12分鐘
- 用大量流動的水沖洗2、3次
- 切除蔬菜根部、蒂頭

四、適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》p. 62，勾勾看。)

|                                         |                                          |                                         |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 喝麻油            | <input checked="" type="checkbox"/> 喝冬瓜茶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝果汁 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 喝牛奶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝蜂蜜水 | <input type="checkbox"/> 喝優酪乳           |



# 蔬菜類

班級：三年

座號：10

姓名：李芭岑

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

根菜類—紅白蘿蔔

1. 莖菜類—(茼蒿) 蔥

2. (菇) (金菇) 類—(金菇)

## 感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

苦蕒菜  
同類  
因為吃的時候  
甜  
甜甜的。

## 觀點 Interpretive

蔬菜可以為身體帶來不同好處，

請舉例說明。

排便更順暢

## 決定 Decisional

每天至少需要吃3-5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應2份約1碗飯的量，包含主菜與湯中菜。)

早餐：甘藷芽菜

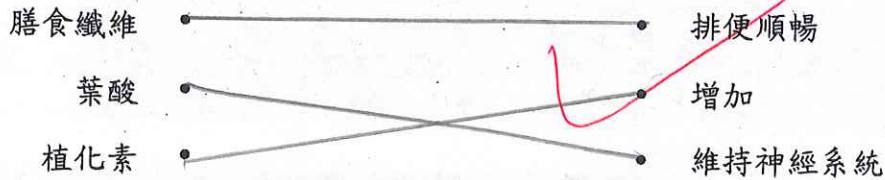
午餐：高麗菜

晚餐：豆芽菜

任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P. 54-79)，回答下列問題。

自學+思考

一、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？



二、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 54 勾勾看。)

- 可以，它們含有相似的營養成分。
- 不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

三、葉菜類的清洗步驟是什麼？請在□標上順序1~3。

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 57，填填看。)

- 用細小流動的水沖洗12分鐘
- 用大量流動的水沖洗2、3次
- 切除蔬菜根部、蒂頭

四、適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》p. 62，勾勾看。)

|                                         |                                          |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 喝麻油            | <input checked="" type="checkbox"/> 喝冬瓜茶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝果汁  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 喝牛奶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝蜂蜜水 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝優酪乳 |

# 蔬菜類

班級：三甲

座號：11

姓名：周華如

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學+思考+討論分享



## 事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

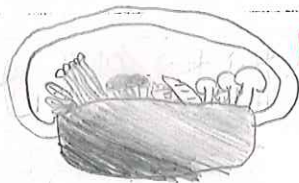
根菜類—紅白蘿蔔

1. 莖菜類—(洋蔥)
2. (食用菌)類—(金針菇)

## 感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

金針菇 空心菜 紅莖菜 水蓮



## 觀點 Interpretive

蔬菜可以為身體帶來不同好處，請舉例說明。

是免疫系统的小公把



清潔小帮手

## 決定 Decisional

每天至少需要吃3-5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應2份約1碗飯的量，包含主菜與湯中菜。)

早餐：玉米

午餐：金針菇

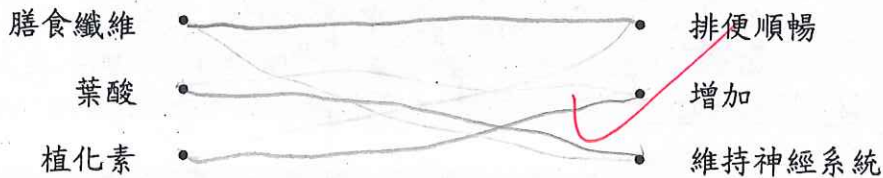
晚餐：紅莖菜、白蘿蔔



任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P. 54-79)，回答下列問題。

自學+思考

一、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？



二、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 54 勾勾看。)

- 可以，它們含有相似的營養成分。
- 不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

三、葉菜類的清洗步驟是什麼？請在標上順序1~3。

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 57，填填看。)

- 用細小流動的水沖洗12分鐘
- 用大量流動的水沖洗2、3次
- 切除蔬菜根部、蒂頭

四、適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》p. 62，勾勾看。)

|                                         |                                          |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 喝麻油            | <input checked="" type="checkbox"/> 喝冬瓜茶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝果汁  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 喝牛奶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝蜂蜜水 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝優酪乳 |

# 蔬菜類

班級：三甲

座號：12

姓名：甘世辰

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學+思考+討論分享



## 事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

根菜類—紅白蘿蔔

1. 莖菜類—(洋蔥)
2. (針花)類—(花菜類)

## 感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

金針菇因為非常好吃



## 觀點 Interpretive

蔬菜可以為身體帶來不同好處，請舉例說明。

非常有益

## 決定 Decisional

每天至少需要吃3-5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應2份約1碗飯的量，包含主菜與湯中菜。)

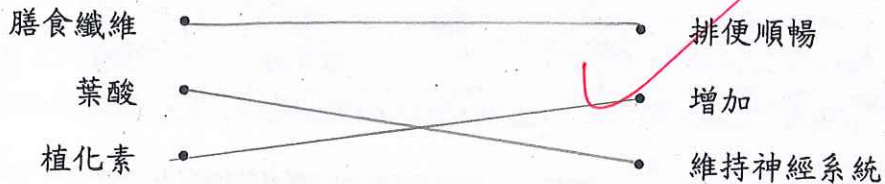
早餐：蛋、金針菇、米  
午餐：粥  
晚餐：飯、菜肉、火鍋

② 食用菌類  
(菇)

任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P. 54~79)，回答下列問題。

### 自學+思考

一、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？



二、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 54 勾勾看。)

- 可以，它們含有相似的營養成分。
- 不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

三、葉菜類的清洗步驟是什麼？請在標上順序1~3。

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 57，填填看。)

- 1 用細小流動的水沖洗12分鐘
- 2 用大量流動的水沖洗2、3次
- 3 切除蔬菜根部、蒂頭

四、適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考《餐前5分鐘主題海報彙編》p. 62，勾勾看。)

|                                         |                                          |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 喝麻油            | <input checked="" type="checkbox"/> 喝冬瓜茶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝果汁  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 喝牛奶 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝蜂蜜水 | <input checked="" type="checkbox"/> 喝優酪乳 |

*(Note: Handwritten red lines mark the checked boxes.)*