

台南市立菁寮國中 112 學年度彈性課程學習成果



口腔保健講座



模型潔牙操作



營養教育講座



使用平板完成學習單

台南市立菁寮國中 112 學年度彈性課程學習成果

菁寮國中「吃飽吃巧的早頓」學習單

班級：7(1) 座號：7 姓名：王子鈺

請您畫出您最常吃的早餐組合，並標示食物成分。(請運用食物六大類分類)

我常吃：車厘子和草莓，一杯營養素，主食：蛋黃肉片蛋羹

1. 全穀類：蛋羹
2. 蔬菜類：湯裡的小白菜
3. 豆魚蛋肉類：營養素和肉片
4. 乳品類：營養素
5. 水果類：車厘子和草莓
6. 油脂類：堅果和蛋類：無

營養素：蛋白質、碳水化合物、糖、石炭物、纖維和維生素。

肉片蛋羹：蛋白質、碳水化合物、脂肪、糖、石炭物、纖維和維生素。

請寫出早餐都在哪裡買，喜歡吃的原因，您的早餐還缺乏哪些營養素？應該可以怎麼解決？

早餐都是媽媽做的，我喜歡吃，不過缺少膳食纖維，可以搭配一個甘藷吃。不過早餐也缺少油脂，可添加一些堅果，如：核桃，開心果，夏威夷果。

菁寮國中「吃飽吃巧的早頓」學習單

班級：901 座號：5 姓名：陳明登

請您畫出您最常吃的早餐組合，並標示食物成分。(請運用食物六大類分類)

滿仔蛋或巧克加明治或漢堡

滿仔蛋：蛋白質、碳水化合物、糖、石炭物、纖維和維生素。

巧克加明治：蛋白質、碳水化合物、糖、石炭物、纖維和維生素。

漢堡：蛋白質、碳水化合物、糖、石炭物、纖維和維生素。

請寫出早餐都在哪裡買，喜歡吃的原因，您的早餐還缺乏哪些營養素？應該可以怎麼解決？

早餐車 便宜靠近好吃

豆類和油脂堅果種子類 點一瓶豆漿，吃黑占堅果。

早餐教育學習單



佈告欄張貼學生作品簡報