

桃園市龜山區龜山國民小學

「定量打菜恰恰好」營養教育學習單(3年級版)

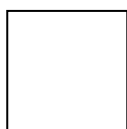
____年____班 座號____ 姓名_____

小朋友聽完『定量打菜恰恰好』宣導課程後，請回答下面的問題，看看你有多厲害喔！

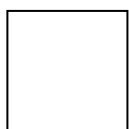
一、為什麼學校午餐需要『定量打菜』呢？【對的請打V】

- 避免青菜吃太少。 可以攝取到恰當的熱量。
- 可以促進生長發育。 避免肉類吃太多。

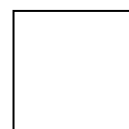
二、學校午餐打菜份量體積比，請將『3』、『2』、『1』填入正確的空格。



飯



菜



肉



三、選擇題

1. () 「定量打菜恰恰好」健康詩中主食要吃多少才夠？

- (1) 1碗 (2) 1/2碗 (3) 1菜瓢

2. () 學校午餐每餐青菜應該吃多少？

- (1) 1菜瓢 (2) 1/2菜瓢 (3) 3菜瓢

3. () 肉類富含蛋白質，哪一種食物和肉類的營養價值相似？

- (1) 高麗菜 (2) 地瓜飯 (3) 豆腐

4. () 全穀根莖類富含纖維質，以下哪一項正確？

- (1) 五穀飯比白飯好 (2) 綠豆湯比粉圓湯好 (3) 以上皆是

5. () 青菜富含哪一種營養素可以增加飽足感、改善便秘及預防肥胖？

- (1) 纖維質 (2) 礦物質 (3) 蛋白質