

# 桃園市龜山國民小學營養教育學習單(4年級版)

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 食物紅綠燈

小朋友在享受美食的同時也要看燈號選擇食物，我們才能吃的健康又美味喔！

掌握紅燈避口、黃燈淺嚐、綠燈可食之飲食原則，小朋友選看看下列食物是紅燈或是綠燈食物呢？填在下面的9宮格裡。

披薩 	雞蛋 	麵包 
白飯 	蛋糕 	香蕉 
全脂鮮奶 	牛排 	雪碧汽水 

### 紅綠燈9宮格

(請填紅或綠)





# 桃園市龜山國民小學營養教育學習單(4年級版)

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 食物紅綠燈

小朋友在享受美食的同時也要看燈號選擇食物，我們才能吃的健康又美味喔！

掌握紅燈避口、黃燈淺嚐、綠燈可食之飲食原則，小朋友選看看下列食物是紅燈或是綠燈食物呢？填在下面的9宮格裡。

披薩 	雞蛋 	麵包 
白飯 	蛋糕 	香蕉 
全脂鮮奶 	牛排 	雪碧汽水 

### 紅綠燈9宮格

(請填紅或綠)
