





# 桃園市龜山國民小學營養教育學習單(5年級版)

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號姓名：\_\_\_\_\_

## 「飲食紅綠燈」

親愛的小朋友，食物也有區分紅黃綠燈嗎？請大家想想看下列哪些食物是屬於紅燈、黃燈、綠燈呢？

			
1.牛奶	2.豆腐	3.青菜	4.冰淇淋
			
5.荷包蛋	6.魚	7.薯條	8.漢堡
			
9.白飯	10.熱狗	11.蛋糕	12.香蕉
			
13.牛奶	14.洋芋片	15.棒棒糖	16.雞肉

\*動腦筋，想想看，將正確答案填在空格中。

1. 屬於綠燈(可以多選擇)的食物有哪些？\_\_\_\_\_

2. 屬於黃燈(應盡量少選擇)的食物有哪些？\_\_\_\_\_




3. 屬於紅燈(必須限制攝取)的食物有哪些？\_\_\_\_\_

# 桃園市龜山國民小學營養教育學習單(5年級版)

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號姓名：\_\_\_\_\_

## 「飲食紅綠燈」

親愛的小朋友，食物也有區分紅黃綠燈嗎？請大家想想看下列哪些食物是屬於紅燈、黃燈、綠燈呢？

			
1.牛奶	2.豆腐	3.青菜	4.冰淇淋
			
5.荷包蛋	6.魚	7.薯條	8.漢堡
			
9.白飯	10.熱狗	11.蛋糕	12.香蕉
			
13.牛奶	14.洋芋片	15.棒棒糖	16.雞肉

\*動腦筋，想想看，將正確答案填在空格中。

1. 屬於綠燈(可以多選擇)的食物有哪些？\_\_\_\_\_

2. 屬於黃燈(應盡量少選擇)的食物有哪些？\_\_\_\_\_

3. 屬於紅燈(必須限制攝取)的食物有哪些？\_\_\_\_\_