

桃園市龜山國民小學營養教育學習單(6 年級版)

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

認識六大類食物

依照衛生署「每日飲食指南」的建議，食物依營養特性可分為六大類，各類食物都有其獨特的營養價值和功能，所以各類食物是不宜互相取代的喔！

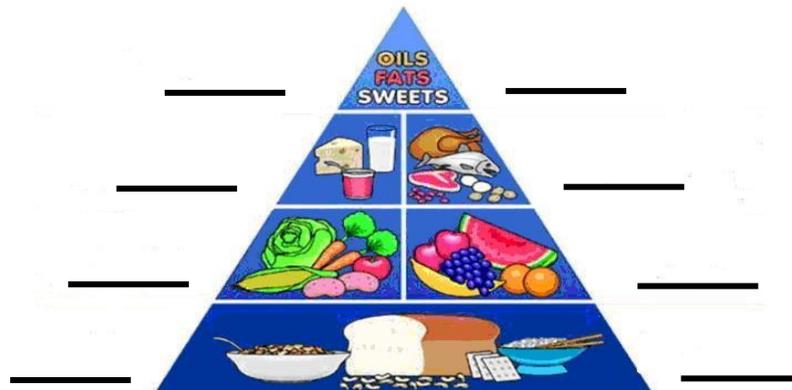
「咖哩雞肉洋芋」這道菜的食材，是屬於六大類中的哪一類呢？，將號碼填在飲食金字塔旁的空格內。



(一)

咖哩雞肉洋芋

(1 洋芋 2 雞肉 3 洋蔥 4 紅蘿蔔 5 青豆)



(二)請和家人一起合作，做一道菜。寫出使用的食材，並把它畫下來。

請家人給這道菜評分(1 到 10 分)。得分：_____ 家長簽名：_____

桃園市龜山國民小學營養教育學習單(6 年級版)

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

認識六大類食物

依照衛生署「每日飲食指南」的建議，食物依營養特性可分為六大類，各類食物都有其獨特的營養價值和功能，所以各類食物是不宜互相取代的喔！

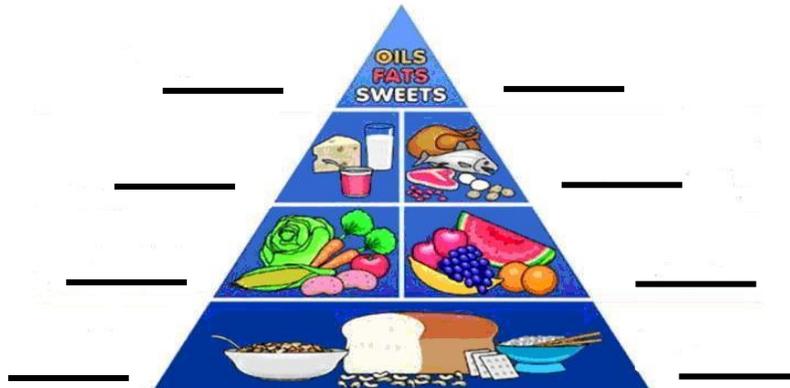
「咖哩雞肉洋芋」這道菜的食材，是屬於六大類中的哪一類呢？，將號碼填在飲食金字塔旁的空格內。



(一)

咖哩雞肉洋芋

(1 洋芋 2 雞肉 3 洋蔥 4 紅蘿蔔 5 青豆)



(二)請和家人一起合作，做一道菜。寫出使用的食材，並把它畫下來。

請家人給這道菜評分(1 到 10 分)。得分：_____ 家長簽名：_____