

吃出健康來---學習單

姓名：_____

1、連連看：

●五穀根莖類 ●蔬菜類 ●水果類 ●蛋豆魚肉類 ●奶類 ●油脂類



2、對對碰：請將下列選項和類別配對，並在空格中填入代號。

- A. 提供身體活動最主要的熱量
- B. 供給人體活動的熱量，在體內可以保護器官。
- C. 保持骨頭和牙齒健康堅固，預防骨質疏鬆症、骨折。
- D. 建造和修補身體的組織細胞，維持正常新陳代謝，也是抵抗疾病的尖兵。
- E. 幫助消化，使代謝正常，維持細胞健康，增強抵抗力。
- F. 促進腸胃蠕動，預防便秘，使代謝正常。

(1)奶類 _____ (2)蔬菜類 _____ (3)蛋豆魚肉類 _____

(4)油脂類 _____ (5)水果類 _____ (6)五穀根莖類 _____

3、小朋友，你還記得各大類食物每日攝取量大約是多少嗎？

 五穀根莖類：

 蛋豆魚肉類：

 蔬菜類：

 水果類：

 油脂：

 奶類：

