

# 青春飲食指南－重點整理解答



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

## 一、六大類基本食物

名稱	主要營養素	每份大小	每日建議攝取量
五穀根莖類	醣類 (碳水化合物)、蛋白質	<u>1</u> 碗(飯碗)	<b>5 份</b>
蛋豆魚肉類	蛋白質	<u>半</u> 個手掌大	<b>4 份</b>
蔬菜類	維生素、礦物質、纖維素	<u>半</u> 碗(熟重)	<b>3 份</b>
水果類	維生素、礦物質、纖維素、醣類	一個 <u>拳頭</u> 大	<b>2 份</b>
奶類	蛋白質、鈣質	<u>240</u> 毫升(ml)	<b>2 份</b>
油脂類	脂肪	<u>1</u> 湯匙	油脂：3-7 茶匙 堅果種子類： <b>1 份</b>

### 連連看

- |       |                            |
|-------|----------------------------|
| 五穀根莖類 | 提供保護性的礦物質，清除腸內廢物，好眼力       |
| 蛋豆魚肉類 | 含有豐富鈣質，幫助骨骼成長發育            |
| 蔬菜類   | 幫助脂溶性維生素的吸收                |
| 水果類   | 富含豐富的蛋白質，可強壯肌肉、修補組織        |
| 奶類    | 富含碳水化合物，讓人有體力、好活力          |
| 油脂類   | 富含保護性的維生素，可增加抵抗力、傷口癒合快、氣色好 |

### 配合題 請判斷下列食物屬於何種類別：

- |                           |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 燕麥片：( <b>五穀根莖</b> ) 類  | 2. 沙茶醬：( <b>油脂</b> ) 類   | 3. 豆漿：( <b>蛋豆魚肉</b> ) 類  |
| 4. 芋頭：( <b>五穀根莖</b> ) 類   | 5. 茶碗蒸：( <b>蛋豆魚肉</b> ) 類 | 6. 香菇：( <b>蔬菜</b> ) 類    |
| 7. 豆乾：( <b>蛋豆魚肉</b> ) 類   | 8. 起司片：( <b>奶</b> ) 類    | 9. 綠豆：( <b>五穀根莖</b> ) 類  |
| 10. 蕃茄：( <b>蔬菜</b> ) 類    | 11. 海帶：( <b>蔬菜</b> ) 類   | 12. 紅豆：( <b>五穀根莖</b> ) 類 |
| 13. 炒米粉：( <b>五穀根莖</b> ) 類 | 14. 地瓜：( <b>五穀根莖</b> ) 類 | 15. 洋蔥：( <b>蔬菜</b> ) 類   |

### 簡答題

- 蔬菜與水果每天合計應至少吃到幾份？ 答：5 份。
- 何種顏色的蔬菜對眼睛健康最有幫助？ 答：黃紅色。
- 何種顏色的蔬菜所含的營養價值最高？ 答：深綠色。

## 二、飲食紅綠燈

名稱	說明	代號	舉例
紅燈	高熱量、營養成分很少	×	洋芋片、可樂
黃燈	高熱量、含有部分營養素	△	布丁、養樂多
綠燈	低熱量、高營養	○	優格、豆漿

### 配合題 請判斷下列食物屬於何種類別，並標示出其代號 (×△○)：

- |                 |               |              |              |               |
|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 1. 珍珠奶茶 ( × )   | 2. 泡麵 ( × )   | 3. 鮮奶 ( ○ )  | 4. 煎餃 ( △ )  | 5. 臭豆腐 ( × )  |
| 6. 大腸麵線 ( × )   | 7. 貢丸 ( × )   | 8. 三明治 ( ○ ) | 9. 綠豆湯 ( ○ ) | 10. 豆花 ( ○ )  |
| 11. 杏仁小魚乾 ( ○ ) | 12. 棒棒糖 ( × ) | 13. 優格 ( ○ ) | 14. 麵包 ( △ ) | 15. 冰淇淋 ( × ) |