

胖國王學習單

三年（ ）班（ ）號 姓名：（ ）

一、故事中的胖國王因為太胖了，所以有很多不方便的地方，請小朋友在

打√。

走路走快一點就會一直喘氣，流很多汗。

無法彎下腰來綁鞋帶。

很輕鬆的爬樓梯。

講話講到一半就睡著了。

可以一邊聊天一邊爬山。

二、你覺得胖國王可以用哪些方法來減肥？請寫出3種。

1. _____

2. _____

3. _____

三、你認為吃什麼食物對減肥沒有幫助？

1. _____

2. _____

3. _____

四、你認為吃什麼食物能幫助減肥？

1. _____

2. _____

3. _____

認識六大類食物

三年_____班 座號：_____ 姓名：

各位同學，請區分下方表格中右邊說明提供的食物是屬於六大類食物中的哪一類食物？然後再由左邊格子中填入正確的答案。

_____類	吐司、麵包、白飯、麵、地瓜、洋芋、南瓜、芋頭、玉米 功能:主要提供身體熱量的來源。
_____類	牛奶、奶粉、芝士片、優酪乳 功能:富含鈣質，可以強健骨骼及牙齒健康。
_____類	雞、豬、魚肉、雞蛋、豆類 功能:含有豐富的蛋白質，建造修補身體組織，維持正常新陳代謝是構成身體細胞的主要成分，幫助生長發育。
_____類	植物油、動物油、花生、堅果類 功能:提供身體的熱量、必須脂肪酸及保護內臟，協助脂溶性維生素吸收及維持正常生理功能。
_____類	油菜、小白菜、高麗菜、花椰菜 功能:含有豐富的纖維素，有助於消化道的健康，並使腸道活動正常。
_____類	葡萄、香蕉、小番茄、芭樂、柳丁 功能:富含維生素及礦物質，可增強抵抗力及幫助傷口癒合。

真是太棒了!	不錯喔!	再加加油!

壯壯超人學習單

三年（ ）班（ ）號

姓名：（ ）

三、壯壯超人的秘密是什麼，請小朋友在□打✓。

- 不吃胡蘿蔔和菠菜。
- 多吃蛋白質，長得高又壯。
- 多喝牛奶，讓牙齒、骨頭更結實。
- 愛吃巧克力、糖果和冰淇淋。
- 愛喝汽水、可樂和飲料。

四、吃什麼食物可以預防感冒？

我的答案是：_____

三、哪一類食物含有大量的碳水化合物？請舉出 2 種。

1. _____

2. _____

四、你不喜歡吃哪一類食物呢？請舉出 3 種。

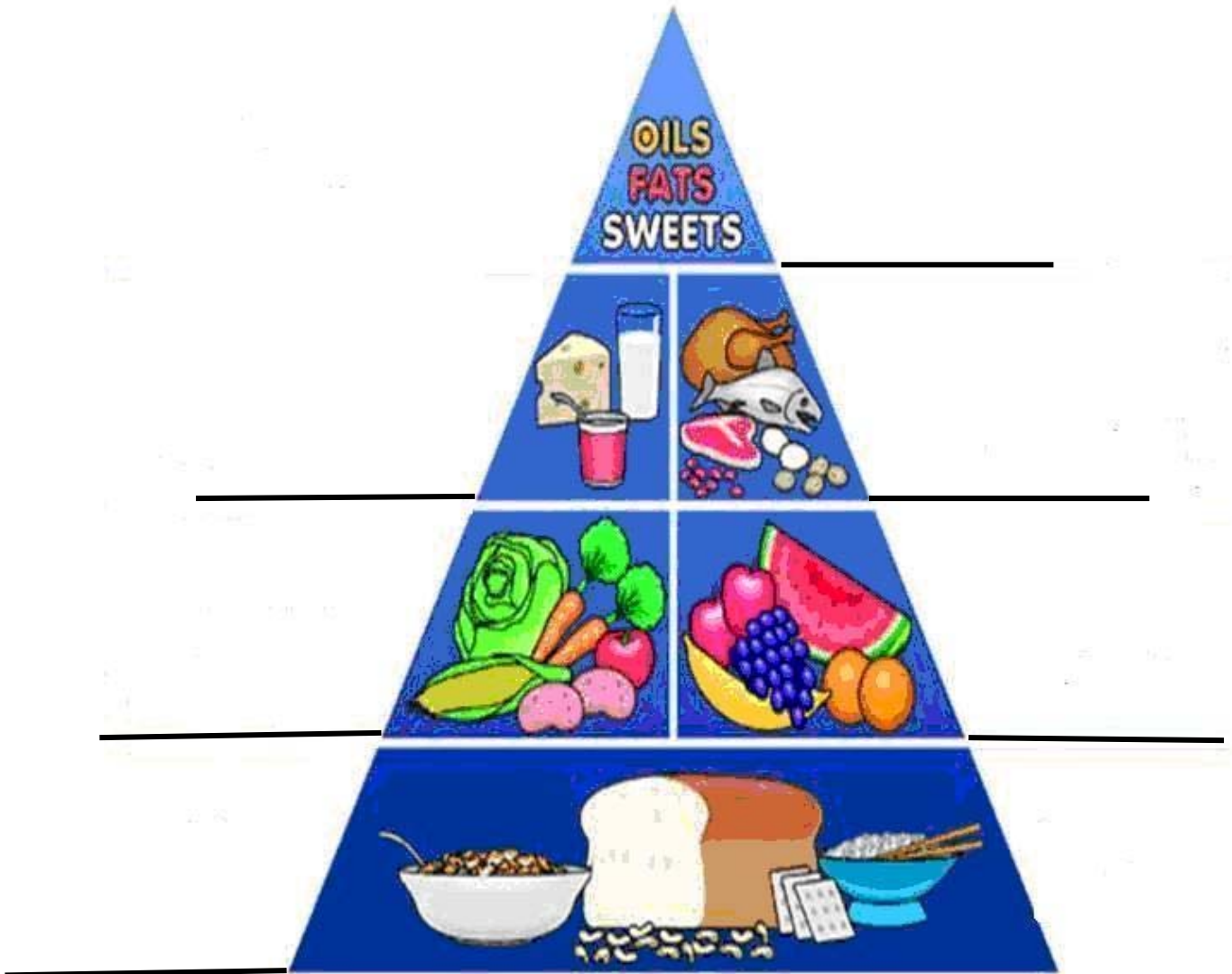
2. _____

2. _____

3. _____

飲食金字塔

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



飲食紅綠燈

三年____班 座號：____ 姓名：_____

各位同學，想一想?紅燈、黃燈、綠燈食物各有哪一些?然後在右邊

格子中填入正確的答案，請各寫出 1 種。

紅 燈	
黃 燈	
綠 燈	

真是太棒了!	不錯喔!	再加加油!

你今天吃了沒？

三年_____班 座號：_____ 姓名：_____

各位同學，右邊說明提供的食物是六大類食物，你今天吃了嗎？

日期 食物分類							
							
							
							
							
							
							

認識安全標章學習單 三年__班 座號：__ 姓名：_____

安全標章連連看：



●

● [吉園圃臺灣安全蔬果標章](#)



●

● [優良農產品標章](#)



●

● [鮮乳標章](#)



●

● [校園食品標章](#)



●

● [食品良好作業規範](#)



●

● [正字標記](#)