|  |
| --- |
| **營養金字塔（Pyramid of Nutrition）** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| http://jd-nutritive.mdn.com.tw/images/spacer.gif | http://jd-nutritive.mdn.com.tw/images/spacer.gif |
| http://jd-nutritive.mdn.com.tw/images/Pyramid_r1_c1.gif | http://jd-nutritive.mdn.com.tw/images/spacer.gif |
| http://jd-nutritive.mdn.com.tw/images/Pyramid_r2_c1.gif | http://jd-nutritive.mdn.com.tw/images/spacer.gif |
| http://jd-nutritive.mdn.com.tw/images/Pyramid_r3_c1.gif | http://jd-nutritive.mdn.com.tw/images/spacer.gif |

|  |  |
| --- | --- |
| **1.**  | **脂肪和糖（Fat & Sugar）：**乳脂（cream）、乳酪（cheese）、果汁（fruit juice）、糖（sugar）、奶油（butter）。 |
| **2.** | **蛋白質（Protein）：**蝦子（shrimp）、魚（fish）、雞肉（chicken）、培根（bacon）、火腿（ham）、香腸（sausage）、蛋（egg）。 |
| **3.**  | **水果（Fruit）：**櫻桃（cherry）、柳橙（orange）、草莓（strawberry）、蘋果（apple）、香蕉（banana）、鳳梨（pineapple）、桃子（peach）、蕃茄（tomato）。 |
| **4.** | **蔬菜類（Vegetable）：**黃瓜（cucumber）、洋蔥（onion）、花椰菜（cauliflower）、蘑菇（mushroom）、四季豆（green beans）、玉蜀黍（sweet corn）、茄子（eggplant）。 |
| **5.**  | **穀類（Grains）：**米飯（rice）、餅乾（cookie）、麵包（bread）、麵粉（flour）、麥片（cereal）、通心麵（pasta）。 |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **有獎徵答** | 動動腦，再回答，看你能答對多少！ |

|  |  |
| --- | --- |
| ( 　) | 1.餅乾是穀類食物，吃愈多愈好，所以我每餐都只吃餅乾就可以。 |
| ( 　) | 2.我們每天只要按照營養金字塔的五大類食物適量進食，便能攝取均衡營養。 |
| ( 　) | 3.每天最多只能喝8杯流質飲品，就不能再喝了。 |
| ( 　) | 4.每一種食物都能提供給我們活動所需的能量。 |
| ( 　) | 5.學校午餐的蕃茄炒蛋，含有蛋白質與蔬菜的營養。  |

 |

表單的頂端

表單的底部