

健康飲食小達人

(配合第一單元 活動 1、2)

生活中充滿許多美食，各式美味餐點、西點、飲料樣樣來，但是你知道自己的身體究竟需要哪些營養嗎？不同時期有不同的營養需求，請你幫這一家人找找看，他們的身體可以補充哪些營養素？

1. 弟弟上廁所常常排便不順，
要蹲廁所很久。

答：

2. 媽媽有骨質疏鬆，常要小心
注意不要跌倒了。

答：

3. 姐姐進入青春期的了，想要長
得更高。

答：

4. 爸爸的皮膚很粗糙又沒有彈
性，看起來很沒精神。

答：

5. 哥哥早上起床全身無力，做
什麼都提不起勁。

答：



年 班 號

姓名：

家長簽章：