



活動 1 健康飲食

小安和小萱在布告欄前面看今天的午餐菜單和六大類食物海報。



小安和小萱討論午餐能不能吃到六大類食物。請你試著連連看：

- | | | |
|--|--------|------------|
| | 五穀飯。 | • 全穀雜糧類 |
| | 香煎肉片。 | • 豆魚蛋肉類 |
| | 炒菠菜。 | • 蔬菜類 |
| | 雙色花椰菜。 | • 水果類 |
| | 蘿蔔湯。 | • 乳品類 |
| | 橘子。 | • 油脂與堅果種子類 |

小叮嚀：炒菜和煎肉片時會用到油，不過午餐沒吃到堅果種子類和乳品類，可以在另外兩餐補充。

六大類食物的功用

小萱想知道六大類食物對人體有什麼幫助，於是下課時請教老師。

食物可分成六大類，不同類別的食物有不同的功用。

影片 **全穀雜糧類** 提供身體活動時所需的熱量。



影片 **豆魚蛋肉類** 幫助生長發育。



影片 **乳品類** 強健骨骼和牙齒。



影片 **蔬菜類** 促進腸胃健康，預防疾病。



影片 **水果類**

幫助消化，增強抵抗力。



影片 **油脂與堅果種子類**

提供熱量，保護皮膚和器官。

