

早餐健康詩

早餐吃得好，越早吃越好
份量須足夠，主食一定要
搭配蛋白質，纖維不可少
少少油糖鹽，健康精神好

終點



對

錯

7. 早餐吃得好，提供身體足夠的營養素，可以幫助我們健康成長、身體好？



汽水



奶茶



鮮奶

6. 早餐的飲料，最健康的選擇是？

對

錯

5. 「纖維質」豐富的蔬菜類與水果類，可以預防便秘及肥胖？

對

錯

4. 吃了含有蛋白質豐富的食物，例如：牛奶、蛋，可以讓我們有力氣、頭腦更清楚？

加上很多油
糖鹽的食物



主食(五穀根
莖類)食物



3. 早餐吃得好的第一個要件，是具備哪一類食物？

早餐份量須足夠

錯

對

2. 早餐隨便吃一點就好，午餐時再吃多一點？



8:00
以前



10:30

1. 早上幾點以前吃早餐，對我們身體最好，最有幫助？

早餐尋寶圖



同學們，我們要去尋寶了，
請從起點開始走，並回答上
列有關早餐的問題。

臺北市府教育局 印製



起點