

## 小小堅果知多少

班級：

座號：

姓名：

(1) 【  ④ 】 哪種堅果因為形狀像大腦，被認為吃了可以變聰明？

- ①杏仁果   ②松子   ③腰果   ④核桃

(2) 【  ①    ③    ④ 】 堅果富含哪些成份，對腦部及學習有幫助?(複選)

- ① 鎂   ② 鈣   ③ 卵磷脂   ④ 維生素 E

(3) 【  ① 】 堅果中含量佔 40-70%的成份為何？

- ① 油脂   ② 蛋白質   ③ 澱粉   ④ 礦物質

(4) 【  ④ 】 下列何者不是挑選堅果的重點？

① 要選原色、形狀完整飽滿的

② 要選無油耗味、味道清香不刺鼻的

③ 要選低溫烘焙、不油炸的

④ 要選大罐裝、價格划算、可以吃比較久的

影片網址：[https://www.youtube.com/watch?v=\\_yGNd\\_hgGy0](https://www.youtube.com/watch?v=_yGNd_hgGy0) (校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予 **營養師**，謝謝!

## 堅果到底好在哪？

(1) 【 ① 】 每日飲食指南中，建議每天應該吃幾份堅果？

- ① 1 份    ② 2 份    ③ 3 份    ④ 越多越好

(2) 【 ④ 】 以下哪項不算是 1 份堅果？

- ① 杏仁果 5 粒    ② 腰果 5 粒    ③ 核桃 2 粒    ④ 瓜子 5 粒

(3) 【 ③ 】 堅果中的哪一個成分能夠滋潤皮膚和頭髮？

- ① 維生素 C    ② 纖維質    ③ 維生素 E    ④ 膠原蛋白

(4) 【 ③ 】 堅果吃太多可能有什麼壞處？

- ① 變笨    ② 變瘦    ③ 變胖    ④ 沒有壞處

(5) 請寫出衛福部的挑選堅果三口訣：

**選原味**

**吃適量**

**巧搭配**

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=xtKvAgpLvXs> (校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予 **營養師**，謝謝！