



健康小達人

三年甲班 姓名：嚴是安

回想你昨天的飲食，是符合「321最佳黃金比例均衡健康飲食」原則呢？一起來檢視，做到打勾。

項目	飲食內容	3份全穀類 根莖類	2份蔬菜類	1份豆魚肉蛋類
早餐	1. 麵包 2. 牛奶 3. 麥魚 4. 魚	✓		✓
午餐	1. 麥片飯 2. 馬鈴薯燉飯 3. 玉米炒肉末 4. 蔬菜 冬瓜薏仁湯	✓	✓	✓
晚餐	1. 筍 2. 青菜 3. 蝦子飯 4. 魚	✓	✓	✓

教師評定

Good! Good! Good!
😊😊😊

