

來，安全有保障。（可運用產銷履歷農產品資訊網查詢履歷追溯碼）

(3)鮮乳標章：貼有「鮮乳標章」，表示是以國產生乳製造的鮮乳。

2. 注意保存期限：確認食物在保存期限內才購買，並應適量選購，避免大量購入後久放不新鮮。

3. 閱讀成分及營養標示：

(1)成分：選擇成分單純、食品添加物較少的食品。

(2)營養標示：閱讀營養標示並計算攝取的營養素有多少。

(3)補充說明乳品的差異：

- 鮮乳：乳原料是 100%生乳（從健康的乳牛、乳羊擠出，經過冷卻且未經其他處理的生乳汁），鈣含量較高。
- 保久乳：是生乳或鮮乳經高壓或高溫滅菌，以無菌包裝後供飲用的乳汁，可以常溫保存，營養價值和鮮乳差不多。
- 調味乳、乳飲品的乳含量較低，且含糖量較高。

《活動二》食在有營養

(一)小組討論

1. 查找食品資訊：教師提供不同類型的食物包裝，請學童分組找出該食品外包裝上的重要資訊，並請學童上網查找資料了解食品標章的意義。

2. 討論是否購入：請學童思考及討論該食品的營養素有哪些及是否適合購入。

(二)小組分享討論結果。

(三)教師提醒：

1. 選購時應仔細閱讀食品標示並思考對身體健康的影響。
2. 閱讀營養標示食要注意「每份」的單位量。

實作評量

健體-E-A2

<p>《活動三》</p> <p>(一)「食」在有營養-聰明選食物</p> <p>1. 任務說明：每位學童獲得一個任務包，內含一項飲品、一項食品、一張學習單(附件一)，請學生完成以下任務。</p> <p>(1)請將任務包中的食物畫下來。</p> <p>(2)觀察食物外包裝，找出選擇食物時需要注意的重要訊息(產品名稱、成份、認證標章、有效日期、保存期限)，並記錄下來。</p> <p>(3)觀察營養標示並回答★問題。</p> <p>2. 教師請學生參考生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成學習單(附件一)。</p> <p>(二)重點歸納：日常生活中可運用生活技能「做決定」，挑選營養、健康又安全的食物，並將課堂中所學的方法分享給家人。</p>	紙筆評量	健體-E-A2
---	------	---------

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)	
	
說明：搜尋資料並與線上的同學分享	說明：小組討論選擇食品時要注意的資訊



說明：紀錄食物外包裝上的重要資訊



說明：小組討論選擇食品時要注意的資訊

「食」在有營養 -聰明選食物

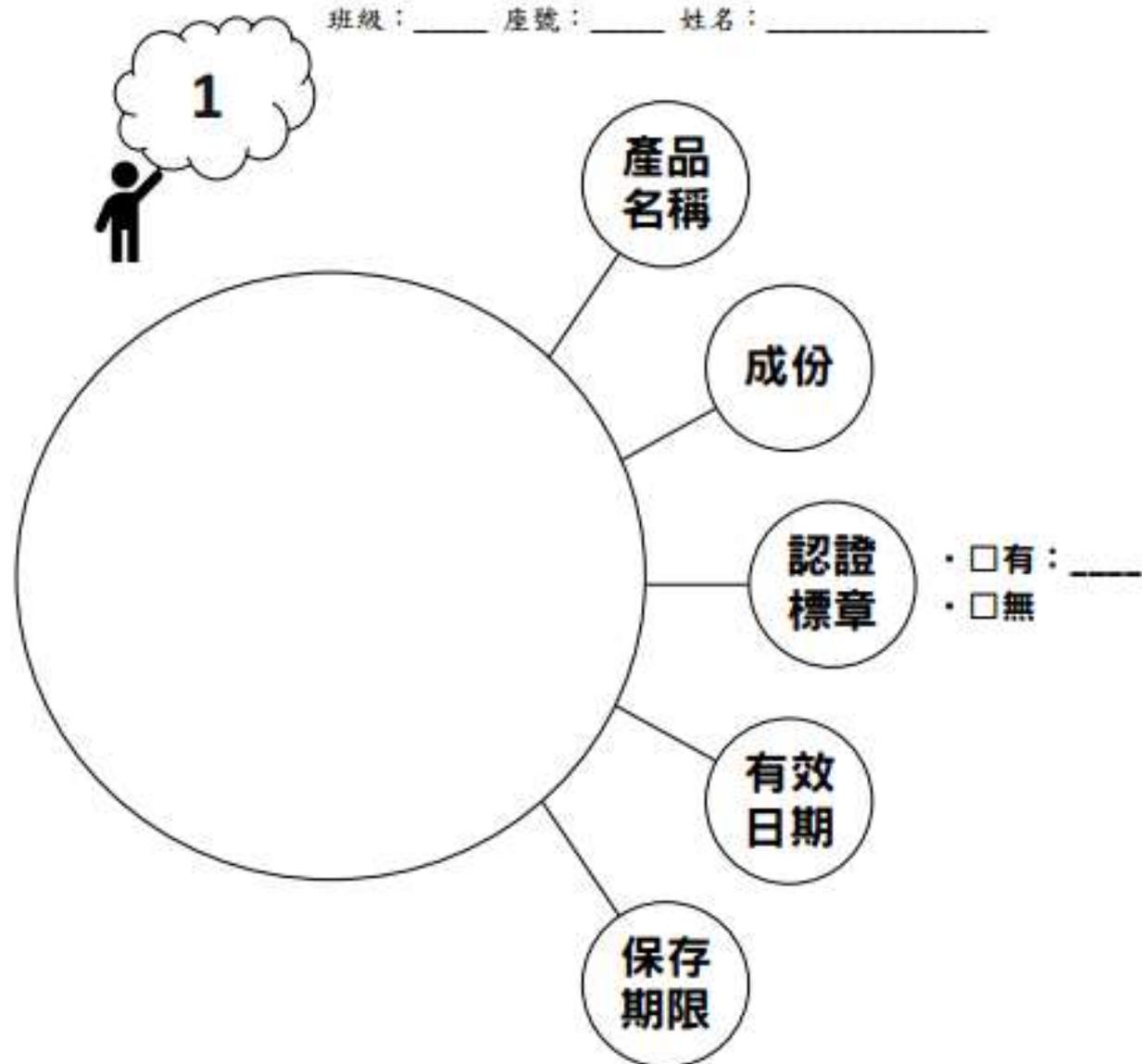
● 任務說明：

- 一、請將任務包中的食物畫下來。
- 二、觀察食物外包裝，找出選擇食物時需要注意的重要訊息（產品名稱、成份、認證標章、有效日期、保存期限），並記錄下來。
- 三、觀察營養標示並回答★問題。



完成任務的同學，就
可以將營養又美味的
點心帶回家享用喔！

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



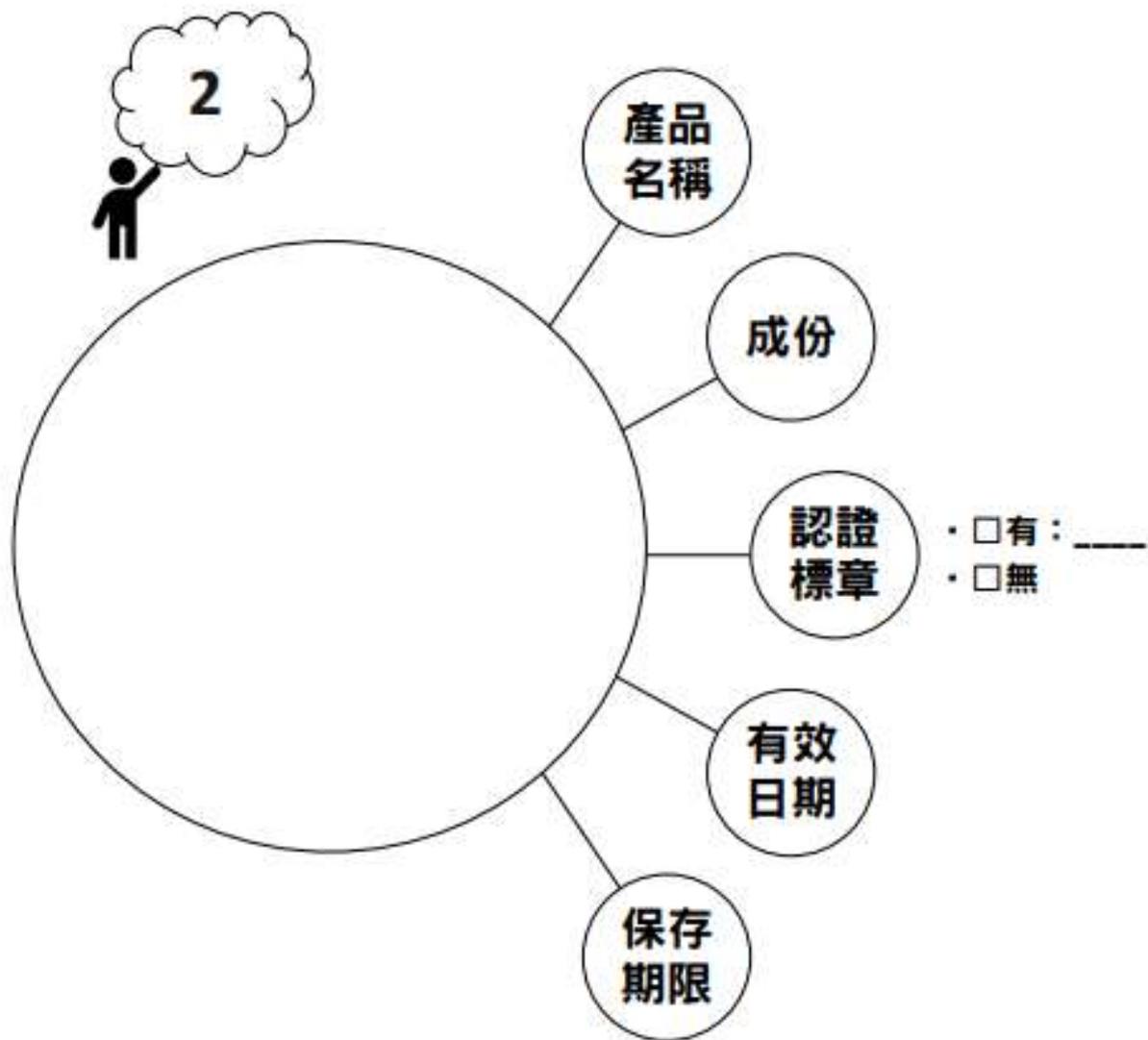
★ 看看營養標示，請問喝完這 1 瓶飲品，可以攝取到幾克的「蛋白質」？

★ 觀察完這項食物後，你會選擇購買它嗎？為什麼？

會，因為：

不會，因為：

我會改選_____飲品代替。



★ 看看營養標示，請問吃完這項產品……

(1) 主要可以攝取到哪一種類的營養素？

- 醣類 蛋白質 脂肪
 維生素 礦物質 水

(2) 這項營養素的功能有：

★ 觀察完這項食物後，你會選擇購買它嗎？為什麼？

- 會，因為：
 不會，因為：