



學齡前飲食繪本

學習本

好了嗎？ 好了嗎？



學齡前飲食繪本

學習本

編 著 者：桃園市政府衛生局

繪圖創作：桃園市楊明非營利幼兒園

出版單位：桃園市政府衛生局

目錄

壹、乳品類-鈣多多

04 — 乳品類知多少

05 — 鮮乳大發現

06 — 牛奶記錄表

07 — 親子手作小食光-鮮奶酪DIY

貳、水果類 - 維生素C多多

10 — 子兒吐吐.

11 — 親子手作小食光-水果茶DIY

13 — 親子手作小食光-水果三明治DIY

參、蔬菜類 - 保腸道

16 — 蔬菜點點名

17 — 蔬菜做料理

18 — 蔬菜蓋印畫

肆、全穀雜糧類 - 體力滿分

20 — 綠豆成長記

21 — 豆豆貼畫

22 — 我是煮飯高手

伍、豆魚蛋肉類類 - 優質蛋白質

24 — 蛋殼貼畫

25 — 親子手作小食光-美味蒸蛋DIY

27 — 親子手作小食光-茶葉蛋DIY

29 — 親子手作小食光-豆花DIY

陸、堅果種子類 - 好油脂

32 — 堅果臉譜

33 — 堅果小畫家

34 — 健康堅果這樣吃

35 — 親子手作小食光-客家擂茶DIY

柒、綜合六大類

37 — 中秋烤肉趣

38 — 冬至客家湯圓

39 — 今日晚餐吃什麼





乳品類 鈣多多

牛奶是非常重要的鈣質來源！對學齡前 4 到 6 歲生長期的孩童來說，每天早晚各喝一杯 240CC 乳品就能攝取到身體每日所需約 80% 的鈣質量，乳品除了有豐富的鈣質，也是很好的蛋白質營養來源，可幫助孩童長肌肉變強壯。

除了牛奶、優格、起司含有豐富的鈣質，也可從小魚干、黑芝麻、豆干、海帶，或是深綠色蔬菜中攝取到鈣質喔！

此外，豆漿雖然也含有蛋白質，但是鈣質含量不多，所以和牛奶營養成分組成不同喔！



■ 親子對話框-您可以和孩子這樣聊一聊

除了繪本中出現的乳品之外，你還認識哪些乳品類的食物呢？



我的餐盤大表現

寶貝的表現	我做到了	下次會更棒
我知道六大類食物對身體的好處		
我願意多多嘗試牛奶以外的乳品類食物		
我知道每天早晚都要喝一杯奶補充鈣質		

家長、老師的成就	我做到了	下次會更棒
我會引導孩子認識六大類食物對身體的好處		
我會盡量提供孩子嘗試牛奶以外的乳品類食物		
我會引導孩子每天早晚都喝一杯奶補充鈣質		

我的餐盤經典啟示



每天早晚一杯奶
讓你牙齒健康又長高



乳品類知多少

找一找大賣場的宣傳單中，有哪些是屬於乳品類食物呢？請將乳品類食物剪下並貼在下方。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





鮮乳大發現

和家人一同到商店買牛奶回家，一起觀察牛奶包裝上，有哪些重要的健康飲食訊息呢？
請將蒐集到的訊息畫下來（例如：有效期限、鮮乳標章…等。）

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





牛奶紀錄表

每天早晚都要喝一杯240CC的牛奶，讓你健康又長高，如果有做到，請在下方格子內以貼貼紙、蓋印章或畫畫做記錄。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
早上							
晚上							

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





親子手作小食光-鮮奶酪DIY

鮮 奶 酪 D I Y

牛奶中的蛋白質含量約2.8%-3.3%，看起來含量似乎不高。但是牛奶中所含的蛋白質都是優質蛋白，營養素在身體中消化吸收率極高。

牛奶中除了鈣質、優質蛋白質，還有醣類、脂肪、及維生素A、維生素B2等天然營養素，針對不同年齡層的營養需求都有好處及幫助。



■ 工具：

1. 量杯 1 個
2. 容器(奶酪杯) 4 個
3. 鍋子 1 個
4. 湯勺 1 個

■ 食材：

1. 牛奶 400 cc
2. 糖 45 g
3. 吉利丁片 3 片

■ 製作步驟：

1. 將 400 cc的牛奶倒入鍋內。
 2. 將糖倒入牛奶中，開火至糖融化。
 3. 再放入泡軟的吉利丁片並攪拌均勻。
 4. 取出容器倒入再放置於冰箱內冷藏，約 1~1.5 小時後即可享用。
- ★可依個人喜好在奶酪中放入新鮮水果。



好吃的鮮奶酪

牛奶擁有豐富的鈣質，除了直接飲用之外，也可以做成好吃的鮮奶酪喔！請將製作鮮奶酪的過程，拍照或用畫畫的方式記錄下來。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





水果類 維生素C多多

水果提供豐富的維生素C，多C多健康！
建議每餐吃一個拳頭大小的水果，有些水果皮更含有豐富的膳食纖維，可以洗乾淨後連皮直接吃喔！

那要吃哪些水果比較好呢？可選擇在地當季水果！像是春季有梅子、李子、楊桃、草莓；夏季有芒果、西瓜、鳳梨、荔枝；秋冬季有柳橙、葡萄、文旦、蘋果；四季都有芭樂、香蕉、木瓜等等，一整年都有不同的新鮮當季水果可以選擇。



■ 親子對話框-您可以和孩子這樣聊一聊

除了繪本中出現的水果之外，你還認識哪些水果類的食物呢？



我的餐盤大表現

寶貝的表現	我做到了	下次會更棒
我知道六大類食物對身體的好處		
我願意多多嘗試各種不同的水果		
我知道水果每餐要吃跟拳頭一樣大的份量		

家長、老師的成就	我做到了	下次會更棒
我會引導孩子認識六大類食物對身體的好處		
我會盡量提供孩子多元的水果		
我會引導孩子每餐水果要吃跟拳頭一樣大的份量		

我的餐盤經典啟示



每餐水果拳頭大
讓你保護身體好健康



子兒吐吐

請你想一想，品嚐過的水果中，哪些有種子呢？請蒐集不同的水果種子進行鋪排創作。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





親子手作小食光-水果茶 DIY

水 果 茶

D I Y

市售果汁飲品，往往天然果汁含量不足、摻糖量高，而新鮮水果榨成的果汁，常因被去除了大量膳食纖維，少了水果最重要的膳食纖維，會使水果的營養價值大減，喝多了容易增加身體負擔。

建議以原態水果為主，若須榨成果汁請保留果渣，以確保吃到水果本身的營養素，水果含糖分高，攝取需適量，一天建議吃2至3個拳頭大的水果為宜。

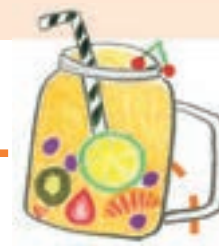
可攝取多樣化不同水果來獲得各種維生素及植化素。

■ 工具：

1. 盤子 1 個
 2. 透明茶壺 1 個
 3. 杯子 1 個
- (可以現有盛裝容器替代)

■ 食材：

1. 蘋果丁 約 1/4 個
 2. 鳳梨丁 80 cc
 3. 百香果 20 g
 4. 奇異果丁 約 1/2 顆
 5. 溫開水 600 cc
- (可用無咖啡因的茶替代)



■ 製作步驟：

1. 將蘋果、奇異果及鳳梨洗淨去皮後切丁。
 2. 百香果洗淨對切，挖出百香果果肉備用。
 3. 茶壺內裝約7分滿的溫開水（或無咖啡因的茶湯）。
 4. 放入百香果果肉及切好的水果丁，攪拌後即可享用。
- ★以上水果可依照個人喜好替換。



好喝的水果茶

五顏六色的水果豐富又營養，請挑選自己喜歡的水果，製作一杯營養滿滿的水果茶吧！
並將料理中出現的水果，用畫畫的方式記錄下來，並說一說，品嚐後的感受。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄



■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





親子手作小食光-水果三明治 DIY

水 果 三 明 治

D I Y

水果富含各種維生素、礦物質及植物化素，如維生素A、維生素C、鐵、鈣、花青素、胡蘿蔔素及類黃酮等多種營養素，還有大量膳食纖維，幫助腸胃道蠕動、增強免疫力、抗氧化力且促進健康，達到預防疾病的效果。

特別要注意果乾和果汁類，含糖量較高且容易攝取過量，建議以新鮮、多元，當令水果為主。

■ 工具：

1. 盤子 2 個
2. 碗 2 個
3. 削皮刀 1 支
4. 刀子 1 把

■ 食材：

1. 吐司 3 片
2. 香蕉 1 根
3. 奇異果 1 顆
4. 抹醬：可選用無糖優格或乳酪醬

★ 以上食材可依照個人喜好替換

■ 製作步驟：

1. 將香蕉與奇異果去皮後切片備用。
2. 將吐司其中一面均勻塗上抹醬，依個人喜好決定塗抹的份量。
3. 依序將切片的香蕉、奇異果以一層吐司、一層水果的方式，分層平鋪堆疊。
4. 依個人喜好選擇對切或不切，即可享用。





美味水果三明治

請挑選幾種自己喜愛的水果，親子一起製作健康、美味的水果三明治吧！請將製作過程，以拍照或畫畫的方式記錄下來。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





蔬菜類 保腸道

蔬菜主要提供膳食纖維，可幫助維持腸道健康、幫助排便，可多挑深色或紅色、橘黃色、紫色、黑色等等，各種不同種類的蔬菜。

蔬菜也含有維生素、礦物質及植化素，常見植化素如花青素、胡蘿蔔素、茄紅素等，可幫助增強身體抵抗力。每餐攝取煮熟後比拳頭多一些的量，多吃當季盛產的深綠色蔬菜，既新鮮又便宜，還可獲得不同的營養素喔！

多元均衡的攝取，有些可吃生菜，有些烹煮或與油拌炒，以增加脂溶性營養素的吸收，才能獲得蔬菜多元的營養素。



■ 親子對話框-您可以和孩子這樣聊一聊

除了繪本中出現的蔬菜之外，你還認識哪些蔬菜類的食物呢？



我的餐盤大表現

寶貝的表現	我做到了	下次會更棒
我知道六大類食物對身體的好處		
我願意多多嘗試各種蔬菜類的食物		
我知道蔬菜類食物要吃得比水果多一點		

家長、老師的成就	我做到了	下次會更棒
我會引導孩子認識六大類食物對身體的好處		
我會盡量提供孩子多樣的蔬菜類食物		
我會引導孩子蔬菜類食物要吃得比水果多一點		

我的餐盤經典啟示



菜比水果多一點

讓你大便好順暢



蔬菜點點名

請找一找下面圖框中，哪些是屬於蔬菜類的食物呢？請將它們圈起來，並說一說蔬菜的名稱。
也可以在空白處畫下，你認識的其他蔬菜類食物喔！



■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





蔬菜做料理

你知道蔬菜可以做出哪些美味的料理嗎？請和家人一起動手，做一道蔬菜料理，請將料理方式或過程，以拍照或畫畫的方式記錄下來。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





蔬菜蓋印畫

蔬菜除了可以烹煮成一道道美味的料理之外，還可以用它們玩創意喔！

請準備家中現有的蔬菜、廣告顏料或印台，在下方的圖框中進行蔬菜蓋印畫，完成後請和家人一起分享這份特別的創意畫作。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





全穀雜糧類 體力滿分

全穀雜糧類食物中，常以精製白米飯為主，但精製白米因已去除全部麩皮和胚芽，僅剩胚乳，營養價值流失較多，故建議每餐全穀雜糧類食物，至少有1/3以上是來自未精製的全穀雜糧類或以1(全穀雜糧食物)：2(白米飯)比例製作，這樣身體才能攝取到多種營養素，如維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維等。

南瓜、馬鈴薯、玉米、糙米、紅豆、綠豆、花豆、蓮子、蓮藕、山藥、地瓜、芋頭等都是未精製「原態」全穀雜糧類食物喔！



■ 親子對話框-您可以和孩子這樣聊一聊

除了繪本中出現的全穀雜糧之外，你還認識哪些全穀雜糧類的食物呢？



我的餐盤大表現

寶貝的表現	我做到了	下次會更棒
我知道六大類食物對身體的好處		
我願意多多嘗試未精製的全穀雜糧類食物		
我知道全穀雜糧食物要吃得和蔬菜一樣多		

家長、老師的成就	我做到了	下次會更棒
我會引導孩子認識六大類食物對身體的好處		
我會盡量提供孩子未精製的全穀雜糧食物		
我會引導孩子全穀雜糧食物要吃得和蔬菜一樣多		

我的餐盤經典啟示



飯跟蔬菜一樣多
讓你有體力又有活力



綠豆成長記

小小一顆綠豆是全穀雜糧類，卻可以孵出營養又健康的豆芽菜，請邀請家人一起來挑戰，種綠豆或孵豆芽，請把過程，以拍照或畫畫的方式記錄下來。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





豆豆貼畫

你知道有哪些豆類，是屬於全穀雜糧類的食物嗎？請和家人一起上網查一查。請你用蒐集到的豆子，拼貼出獨特又有創意的畫吧！

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





我是煮飯高手

你知道健康的米飯是怎麼煮出來的嗎？請你和家人一起討論白米和未精製全穀雜糧正確的比例，並一起動手煮一鍋米飯，再將煮飯的過程，以拍照或畫畫的方式記錄下來。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





豆魚蛋肉類 優質蛋白質

豆魚蛋肉類主要提供身體所需的蛋白質來源，幫助提升免疫力、肌肉生長、讓身體變強壯的營養素。建議選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物為主，順序由豆製品，魚類與海鮮、蛋，最後是肉類，避免油炸及加工肉品，每餐大約吃一掌心的份量剛剛好！

奶蛋素者的蛋白質可從「黃豆、黑豆、毛豆與豆製品」、「蛋」與「奶類」獲得，純素者就要以「黃豆、黑豆、毛豆與豆製品」為主要來源，避免蛋白質攝取不足的問題。



我的餐盤大表現

寶貝的表現	我做到了	下次會更棒
我知道六大類食物對身體的好處		
我願意多多嘗試多元的豆魚蛋肉類食物		
我知道每餐要吃約一掌心份量的豆魚蛋肉類食物		

家長、老師的成就	我做到了	下次會更棒
我會引導孩子認識六大類食物對身體的好處		
我會盡量提供孩子多元的豆魚蛋肉類食物		
我會引導孩子每餐要吃約一掌心份量的豆魚蛋肉類食物		

■ 親子對話框-您可以和孩子這樣聊一聊

除了繪本中出現的豆魚蛋肉食物之外，你還認識哪些豆魚蛋肉類的食物呢？

我的餐盤經典啟示



豆魚蛋肉一掌心
讓你長肌肉又變強壯



蛋殼貼畫

「雞蛋」可以做出美味好吃的料理，「蛋殼」也可以玩創意喔！請你將蛋殼洗乾淨後晾乾，運用蛋殼及黏貼工具，貼出各種不同的造型，再用著色工具塗上顏色。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





親子手作小食光-美味蒸蛋 DIY

美味蒸蛋

DIY

雞蛋是很好的蛋白質來源、吸收利用率高並含有多種維生素及礦物質，其中蛋黃富含脂質、脂溶性維生素和微量營養素，建議蛋白蛋黃一起吃才能獲得更均衡的營養。

雞蛋營養成分可保護心血管，蛋黃中的卵磷脂可協助脂肪代謝、幫助神經細胞活動、促進中樞神經和腦部發育及記憶力。

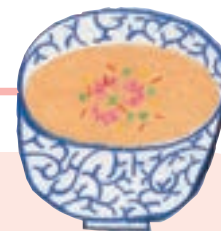
雞蛋料理多樣性，尤其，蒸蛋口感滑嫩、好吸收，適合幼兒及長者。

■ 工具：

1. 電鍋 1 個
2. 玻璃碗 2 個
3. 攪拌器 1 支
4. 濾網 1 支

■ 食材：

1. 雞蛋 4 顆
2. 鹽 少許
3. 冷開水 120 cc



■ 製作步驟：

1. 將 4 顆全蛋打入碗中，攪拌均勻。
2. 倒入 120 cc 的飲用水。
3. 再用濾網過篩，盡可能動作放慢，避免產生太多泡泡。
4. 放入電鍋內，外鍋放入 1 杯水，蓋子一邊要留空隙，留 2 邊會蒸不熟。只需要用筷子平放在鍋子上緣，蓋鍋蓋時，讓一邊留空隙即可。



美味蒸蛋

用雞蛋做一道香嫩的美味蒸蛋，請將蒸蛋的過程，以拍照或畫畫的方式記錄下來。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





親子手作小食光-茶葉蛋 DIY

茶

葉

蛋

D

I

Y

雞蛋富含蛋白質及豐富的維生素B群、A、E、K、抗氧化劑如葉黃素，及微量營養素如鎂、鉀、鈣、銅、鐵、錳、鋅、膽鹼等，可保護眼睛、心血管、促進皮膚及黏膜組織的生長及修復。

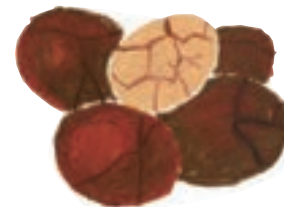
蛋黃的卵磷脂含量高，吸收利用率也好，可幫助腦部的發育。

■ 工具：

1. 電鍋（含內鍋）1個
2. 夾子 1 個
3. 湯勺 1 支

■ 食材：

1. 生雞蛋 10 顆
2. 醬油 80 cc
3. 茶包 4 袋
4. 米酒 100 cc
5. 冰糖一大匙
6. 鹽一小匙



■ 製作步驟：

1. 將蛋洗淨後放進電鍋，倒入開水蓋過蛋，煮成水煮蛋。
2. 取出水煮蛋，輕輕將蛋殼敲裂。
3. 將蛋直立排列在內鍋，並加入紅茶包、醬油、米酒、冰糖、鹽，再加入冷開水蓋過蛋，外鍋加兩杯水進行悶煮。
4. 悶煮後靜置一夜更入味，隔日要吃時再加熱或放入冰箱冷藏食用皆可！



黑嚕嚕茶葉蛋

今天我是小小廚師，用雞蛋跟簡單的食材製作香噴噴、黑嚕嚕的茶葉蛋！請將製作過程以拍照或用畫畫的方式記錄下來。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





親子手作小食光-豆花DIY

豆 花 D I Y

黃豆的脂肪含量低、無膽固醇、具大豆蛋白，可提供人體必需的胺基酸，是優質的植物性蛋白質來源，不含澱粉，因此不可與全穀雜糧類之澱粉質豆類，如紅豆、綠豆、豌豆仁或花豆等營養相互取代。

常見豆製品如傳統豆腐、嫩豆腐、豆花、豆漿、豆干及豆皮等，更是吃素者重要的植物性蛋白質來源。

選購時應避免油炸和過度加工的豆製品，才不會攝取過多的油脂和鹽分。

■ 工具：

1. 不鏽鋼鍋 1 個
2. 可加熱的鍋子 1 個
3. 湯勺 1 支
4. 碗 1 個

■ 食材：

1. 無糖豆漿 800 cc
2. 冷開水 80 cc
3. 豆花粉 20 g



■ 製作步驟：

1. 準備一個鍋子，將冷開水和豆花粉均勻攪拌，直到兩者完全融合且沒有顆粒。
 2. 將無糖豆漿加熱煮滾，再將煮滾的豆漿直接沖入已經調好的豆花粉後，不要攪拌與移動，靜置到豆花完全冷卻凝固。
 3. 豆花冷卻凝固再加上黑糖水或紅豆湯即可食用。
- ★沖豆漿前，要確認步驟1的粉末已完全融化且沒有沉澱物。



自製營養豆花

豆漿也能變豆花，豆花搭配黑糖水或紅豆湯，營養又健康。一起來做滑嫩可口的豆花吧！
請將製作豆花的過程，以拍照或用畫畫的方式記錄下來。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





堅果種子類 好油脂

堅果提供脂肪酸、富含維生素 B 群、維生素 E 和礦物質（如：鋅、鎂...等），能幫助身體補充營養，預防心血管等慢性疾病。

雖然很重要但熱量高不宜多吃，每餐一茶匙（約大拇指第一指節）或是每天一湯匙以無調味堅果為主就能滿足「我的餐盤」的建議量。

建議每餐吃一點點的堅果，如花生、瓜子、葵花籽、芝麻、腰果、杏仁、核桃或夏威夷豆等，若不方便咀嚼，可敲碎或研磨後再食用，也可撒在雜糧飯中或加入牛奶、豆漿當飯

■ 親子對話框-您可以和孩子這樣聊一聊

除了繪本中出現的堅果種子食物之外，你還認識哪些堅果種子類的食物呢？

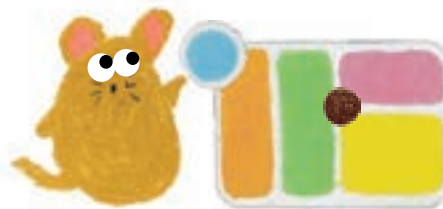


我的餐盤大表現

寶貝的表現	我做到了	下次會更棒
我知道六大類食物對身體的好處		
我願意多多嘗試堅果種子類食物		
我知道每餐吃一茶匙的堅果種子類食物		

家長、老師的成就	我做到了	下次會更棒
我會引導孩子認識六大類食物對身體的好處		
我會盡量提供孩子堅果種子類食物		
我會引導孩子每餐吃一茶匙的堅果種子類食物		

我的餐盤經典啟示



堅果種子一茶匙

讓你補充優質油脂變聰明



堅果臉譜

堅果不只可以食用，還可以玩創意！請用堅果及堅果外殼，製作相框並將相框作品拍照黏貼在下方的圖框中或將製作過程中有趣又好玩的地方記錄下來(可以用畫的)。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





堅果小畫家

堅果有各式不同的造型，請你說出下列堅果的名稱，並排列出「喜、怒、哀、樂」的情緒臉譜。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄



健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！

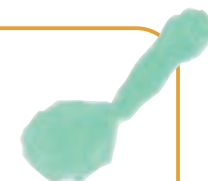




健康堅果這樣吃

今天你吃堅果了嗎？堅果種子富含不飽和脂肪酸和維生素 E、維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵等營養素，每天要記得吃「一湯匙」堅果（或者也可以每餐吃一茶匙）請實際舀取一湯匙的堅果，數一數各種堅果各吃幾顆！請計數並用繪畫的方式記錄下來。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄



■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





親子手作小食光-客家擂茶 DIY

客

家

擂

茶

D

I

Y



■ 工具：

1. 擂鉢 1個
2. 擂棍 1個
3. 杯子 1個

■ 食材：

1. 熟花生 120 g
2. 熟黑芝麻、熟葵瓜子 1 大匙
3. 熟南瓜籽、熟松子 20 g
4. 熟白芝麻 3 大匙
5. 綠茶粉 1 大匙
6. 100 度熱開水 1000 cc

擂茶是一種客家民間古老的飲食方法，「擂」有「磨製」的意涵。搭配各種穀米、乾果，豆類等原料混合研磨，當磨製成粉並出油的狀態時，注入熱水即可飲用，具有養生健康的價值呢！

目前，客家地區仍有飲用擂茶的習慣，甚至將擂茶當做正餐食用，加入大量米及熱炒小菜等作為原料，而一般人把「擂茶」當作宴客用的茶點。

如幼兒要飲用，請用無咖啡因之茶湯替代綠茶粉，另請留意飲用時的安全！

■ 製作步驟：

1. 將熟花生、黑芝麻、白芝麻、葵瓜子、南瓜籽、松子放入擂鉢，用擂棍磨成粉狀
2. 將綠茶粉倒入擂鉢與其他粉末融合。
3. 將熱開水沖入擂鉢，均勻攪拌後完成。
4. 等待擂茶茶湯冷卻至適口溫度，才可飲用！



客家擂茶

將各式不同的堅果，磨一磨、搗一搗，變成好喝的客家擂茶吧！請將製作客家擂茶的過程，以拍照或畫畫的方式紀錄下來。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





中秋烤肉趣

中秋烤肉時，你會選擇那些烤肉食材呢？請用粉紅色蠟筆畫出「豆魚蛋肉類」食物；用綠色蠟筆畫出「蔬菜類」食物；用咖啡色蠟筆畫出「堅果種子類」食物；用藍色蠟筆畫出「乳品類」；用橘色蠟筆畫出「水果類」食物；用黃色蠟筆畫出「全穀雜糧類」食物。

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

■ 健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





冬至客家湯圓

吃完冬至客家美味的湯圓，請與家人一起討論湯圓的配料裡，有哪六大類食物？請將正確的食材連到正確的類別。除了這些食材外，請你想想湯圓中還有哪些食物，並畫在右邊的圖框中。



•



•



•



•



•

孩子畫與話-請大人協助在空白處文字記錄

•

乳品類

•

豆魚蛋肉類

•

蔬菜類

•

堅果種子類

•

全穀雜糧類

健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！





今日晚餐吃什麼

把今日晚餐的食物，畫下來或拍下來剪貼在餐盤中，並與家人一起來檢視，是否都有均衡攝取到六大類食物。

六大類	有吃請打○
	
	
	
	
	
	

健康飲食活動喜歡指數

聰明吃，有多好？你對這項活動有多喜歡呢？請在愛心上塗顏色，並說說原因喔！



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

好了嗎？好了嗎？ / 桃園市政府衛生局編著

桃園市：桃園市政府衛生局，民 111.07

面 ； 公分

ISBN 978-626-7020-66-1（全套：平裝）

1.CST：健康飲食 2.CST：繪本

3.SHTB：食育--3~6歲幼兒讀物

411.3

111000389

好了嗎？好了嗎？

出版單位：桃園市政府衛生局

發行人：王文彥

編審委員：陳麗娟、蘇柏文、黃翠咪、陳效君、葉潔瑩、林幸慧、卓茵茵

地址：330206 桃園市桃園區縣府路55號

網址：<https://dph.tycg.gov.tw/>

電話：03-3340935

傳真：03-3321073

編著者：桃園市政府衛生局

出版年月：中華民國 111 年 7 月

編輯小組：陳秀梅、許惠菁、吳美瑩、彭郁晴、湯羽婷、鄭郁棻

繪圖創作：桃園市楊明非營利幼兒園（委託社團法人新北市中華國際嬰幼兒發展學會辦理）太陽班幼生

排版編輯：京兆企業社

美編印刷：加蛋實業有限公司

G P N：1011100664

I S B N：978-626-7020-66-1



桃園市政府
Taoyuan City Government



國健署：我的餐盤
聰明挑食更健康

廣告