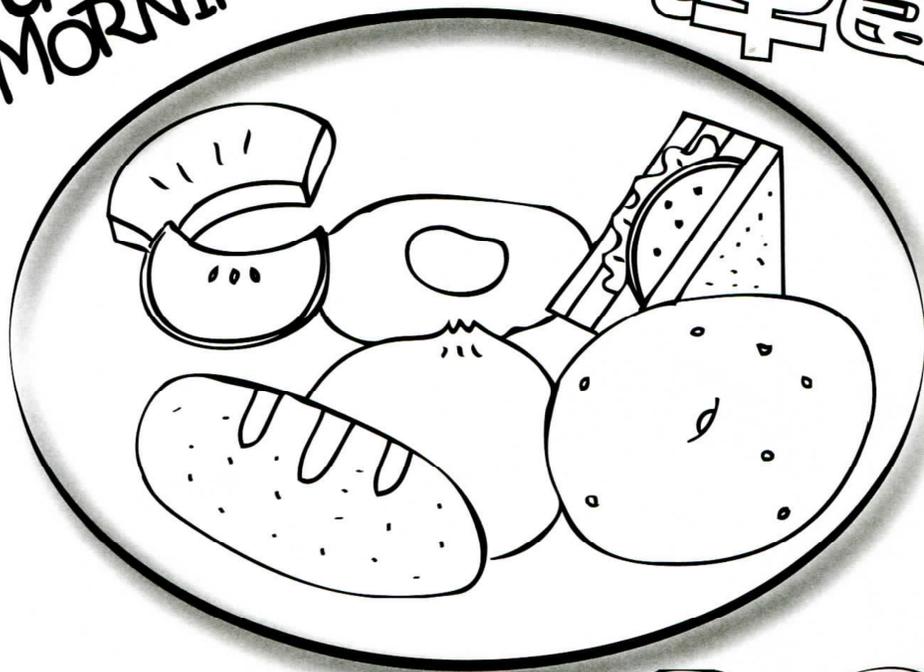




學校：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

# GOOD MORNING 我愛吃早餐



**1** 早餐要在幾點前吃完，對身體最好？

- ( ) 1. 8點以前  
2. 10點以前  
3. 沒有差，幾點吃都可以

**2** 早餐的飲料，以下哪一個最健康？

- ( ) 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 可可

**3** 天天吃早餐有什麼好處？

- ( ) 1. 體重控制  
2. 提高專注力  
3. 促進新陳代謝  
4. 以上皆是

**4** 不吃早餐會有什麼影響？

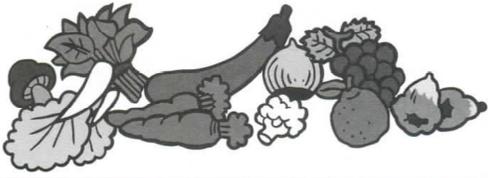
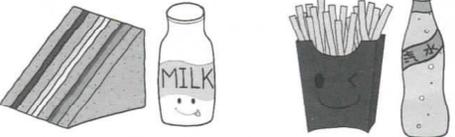
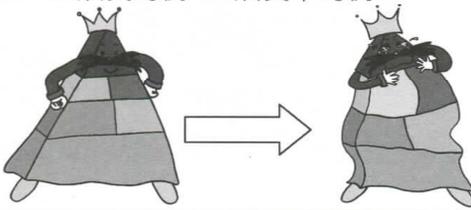
- ( ) 1. 上課打瞌睡  
2. 容易發胖  
3. 胃炎、胃潰瘍  
4. 以上皆是



## 【 Good Morning ! 陪著花花上學去 】

金字塔學校因為有著均衡的六大村而名聞遐邇，轉學生花花怕生不敢去上學，金國王校長為了讓花花可以早點融入環境，決定擔任一天的校園導遊，陪花花認識金字塔學校……

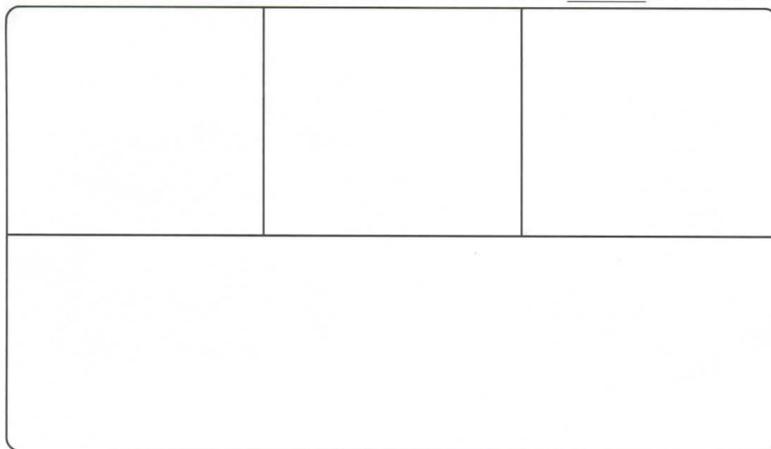
『選出對的答案並在方框內打√』 國小 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號姓名： \_\_\_\_\_

<p><b>Q1：</b>花花每天早上6點起床，那是因為花花都在晚上幾點前睡覺，上學才不會遲到？ A： <input type="checkbox"/>12點 <input type="checkbox"/>11點 <input type="checkbox"/>10點</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><b>Q2-1：</b>蔬菜類1天要吃_____？ A： <input type="checkbox"/>1份 <input type="checkbox"/>2份 <input type="checkbox"/>3份</p> <p><b>Q2-2：</b>水果類1天要吃_____？ A： <input type="checkbox"/>1份 <input type="checkbox"/>2份 <input type="checkbox"/>3份</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p><b>Q3：</b>媽媽和花花說吃完早餐再去上學，但是早餐要在幾點前吃完呢？ A： <input type="checkbox"/>8點 <input type="checkbox"/>9點 <input type="checkbox"/>10點</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><b>Q4：</b>可是媽媽準備了兩份早餐在桌上，花花應該要吃哪一份呢？ A： <input type="checkbox"/>全麥三明治+牛奶 <input type="checkbox"/>薯條+汽水</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p><b>Q5：</b>金國王敲敲門跟花花說上學囉！可是為什麼金國王長得歪歪扭扭的呢？ A： <input type="checkbox"/>飲食均衡 <input type="checkbox"/>飲食不均衡</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><b>Q6：</b>花花準備過馬路時，碰到紅黃綠燈故障了！將飲料連到對應的紅黃綠燈上就可以修好喔！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  ● 綠燈             </div> <div style="text-align: center;">  ● 黃燈             </div> <div style="text-align: center;">  ● 紅燈             </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>★金字塔學校裡一共有6個村，村裡的小朋友每天均衡攝取6大類的食物，不僅健康有活力，還非常的聰明喔！讓我們動動腦，一起回答金字塔學校的小問題吧！</p> </div>  </div>	
<p><b>Q7：</b>全穀根莖類1天要吃_____？ A： <input type="checkbox"/>最多 <input type="checkbox"/>最少</p> <p><b>Q8：</b>油糖鹽類1天要吃_____？ A： <input type="checkbox"/>最多 <input type="checkbox"/>最少</p> <p><b>Q9：</b>奶類中有營養小子__可以幫助長高高？ A： <input type="checkbox"/>鈉 <input type="checkbox"/>鈣</p>	<p><b>Q10：</b>每天要喝__份牛奶？ A： <input type="checkbox"/>1份 <input type="checkbox"/>2份</p> <p><b>Q11：</b>每天要吃__份蔬果？ A： <input type="checkbox"/>1+1份 <input type="checkbox"/>3+2份</p> <p><b>Q12：</b>豆魚肉蛋類有營養小子__可以幫助長肌肉？ A： <input type="checkbox"/>蛋白質 <input type="checkbox"/>維生素</p>

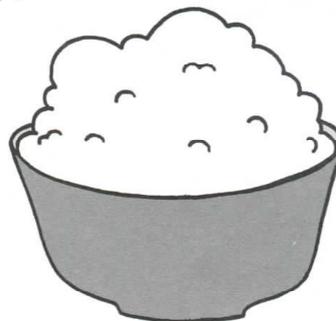
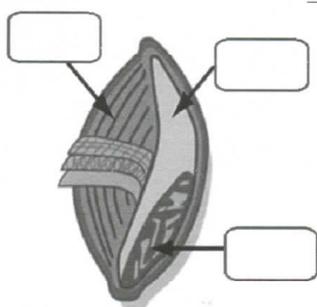
均衡攝取六大類，天天營養又健康

健康吃 快樂動 董氏基金會

Q13：噹噹~午飯時間到囉~金字塔學校的小朋友一起念口號：「321，321，飯菜肉體積比例321，**飯是3**-『全穀根莖不能少』；**菜是2**-『蔬菜多多纖維高』；**肉是1**-『豆魚肉蛋剛剛好』！」快快拿起你的畫筆，畫出「黃金比例321」的便當盒後，我們馬上開動囉！



Q14：花花看到金國王便當盒裡的飯有好多種顏色喔！金國王說這些都是全穀類喔~全穀是指未經過精緻加工的完整穀粒，你還記得**全穀的構造**嗎？請完成左圖填空。並想一想，**除白飯外**，還看過什麼顏色的飯呢？請著色於右圖的飯碗中。



Q15：吃完飯後，金國王帶花花到全穀根莖村去幫村長爺爺的忙，村長爺爺的全穀知識田被颱風吹亂了，花花要將答案連到正確位置，才算是村長爺爺的好幫手喔！

心臟病	胚芽	麩皮	膳食纖維	糙米
全穀可預防便秘是因為含何種營養素？	糙米飯外表看起來黃黃的是因為哪個構造？	白米和糙米哪一個比較營養？	全穀哪一部份中含最多的營養？	多吃全穀可以預防什麼疾病？

花花過了充實的一天，明天不需要金國王校長的幫忙，花花也可以自己上學去囉！！  
 均衡攝取六大類，天天營養又健康 健康吃 快樂動 董氏基金會

學生學習單：

學校：四結國小 班級：二忠 姓名：蔡秉澄

# GOOD MORNING 我愛吃早餐



1 早餐要在幾點前吃完，對身體最好？

- (1) 1. 8點以前  
2. 10點以前  
3. 沒有差，幾點吃都可以

2 早餐的飲料，以下哪一個最健康？

- (2) 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 可可

3 天天吃早餐有什麼好處？

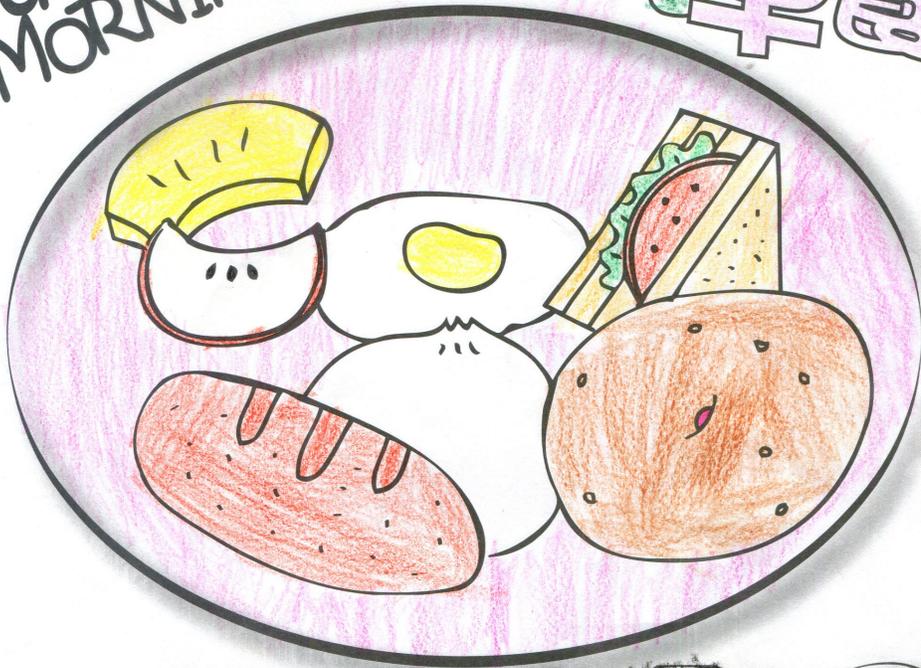
- (4) 1. 體重控制  
2. 提高專注力  
3. 促進新陳代謝  
4. 以上皆是

4 不吃早餐會有什麼影響？

- (+) 1. 上課打瞌睡  
2. 容易發胖  
3. 胃炎、胃潰瘍  
4. 以上皆是



# GOOD MORNING 我愛吃早餐



1 早餐要在幾點前吃完，對身體最好？

- (1) 1. 8點以前  
2. 10點以前  
3. 沒有差，幾點吃都可以

2 早餐的飲料，以下哪一個最健康？

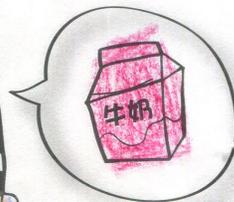
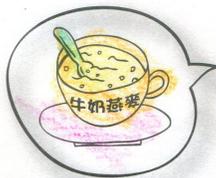
- (2) 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 可可

3 天天吃早餐有什麼好處？

- (4) 1. 體重控制  
2. 提高專注力  
3. 促進新陳代謝  
4. 以上皆是

4 不吃早餐會有什麼影響？

- (4) 1. 上課打瞌睡  
2. 容易發胖  
3. 胃炎、胃潰瘍  
4. 以上皆是



學校：四結國小

班級：二孝

姓名：陳沛淇

# GOOD MORNING 我愛吃早餐



1 早餐要在幾點前吃完，對身體最好？

- (1) 1. 8點以前  
2. 10點以前  
3. 沒有差，幾點吃都可以

2 早餐的飲料，以下哪一個最健康？

- (2) 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 可可

3 天天吃早餐有什麼好處？

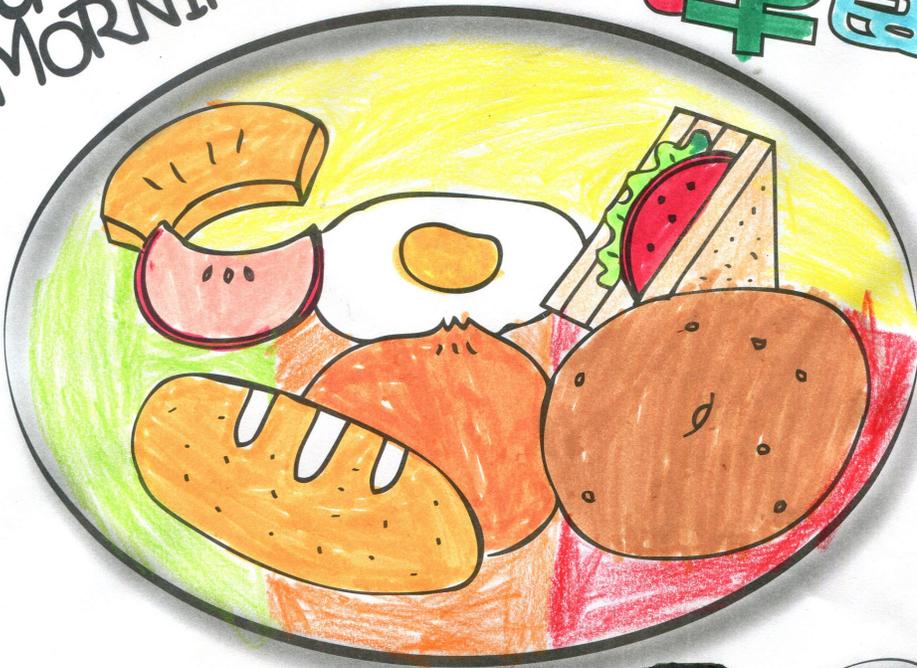
- (4) 1. 體重控制  
2. 提高專注力  
3. 促進新陳代謝  
4. 以上皆是

4 不吃早餐會有什麼影響？

- (3) 1. 上課打瞌睡  
2. 容易發胖  
3. 胃炎、胃潰瘍  
4. 以上皆是



# GOOD MORNING 我愛吃早餐



1 早餐要在幾點前吃完，對身體最好？

- (1) 1. 8點以前  
2. 10點以前  
3. 沒有差，幾點吃都可以

2 早餐的飲料，以下哪一個最健康？

- (2) 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 可可

3 天天吃早餐有什麼好處？

- (4) 1. 體重控制  
2. 提高專注力  
3. 促進新陳代謝  
4. 以上皆是

4 不吃早餐會有什麼影響？

- (3) 1. 上課打瞌睡  
2. 容易發胖  
3. 胃炎、胃潰瘍  
4. 以上皆是



## 【 Good Morning ! 陪著花花上學去 】

金字塔學校因為有著均衡的六大村而名聞遐邇，轉學生花花怕生不敢去上學，金國王校長為了讓花花可以早點融入環境，決定擔任一天的校園導遊，陪花花認識金字塔學校……

『選出對的答案並在方框內打✓』

國小二年忠班 7 號姓名：李博崴

Q1：花花每天早上6點起床，那是因為花花都在晚上幾點前睡覺，上學才不會遲到？

A：  12點  11點  10點



Q2-1：蔬菜類1天要吃\_\_\_\_\_？

A：  1份  2份  3份

Q2-2：水果類1天要吃\_\_\_\_\_？

A：  1份  2份  3份



Q3：媽媽和花花說吃完早餐再去上學，但是早餐要在幾點前吃完呢？

A：  8點  9點  10點



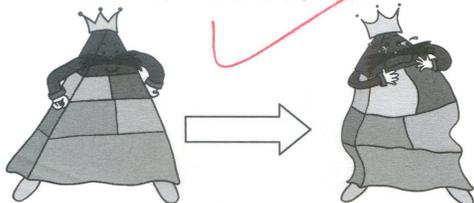
Q4：可是媽媽準備了兩份早餐在桌上，花花應該要吃哪一份呢？

A：  全麥三明治+牛奶  薯條+汽水

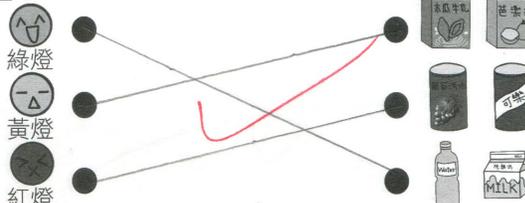


Q5：金國王敲敲門跟花花說上學囉！可是為什麼金國王長得歪歪扭扭的呢？

A：  飲食均衡  飲食不均衡



Q6：花花準備過馬路時，碰到紅黃綠燈故障了！將飲料連到對應的紅黃綠燈上就可以修好喔！



★金字塔學校裡一共有6個村，村裡的小朋友每天均衡攝取6大類的食物，不僅健康有活力，還非常的聰明喔！讓我們動動腦，一起回答金字塔學校的小問題吧！



Q7：全穀根莖類1天要吃\_\_\_\_\_？

A：  最多  最少

Q8：油糖鹽類1天要吃\_\_\_\_\_？

A：  最多  最少

Q9：奶類中有營養小子\_\_\_\_\_可以幫助長高高？

A：  鈉  鈣

Q10：每天要喝\_\_\_\_\_份牛奶？

A：  1份  2份

Q11：每天要吃\_\_\_\_\_份蔬果？

A：  1+1份  3+2份

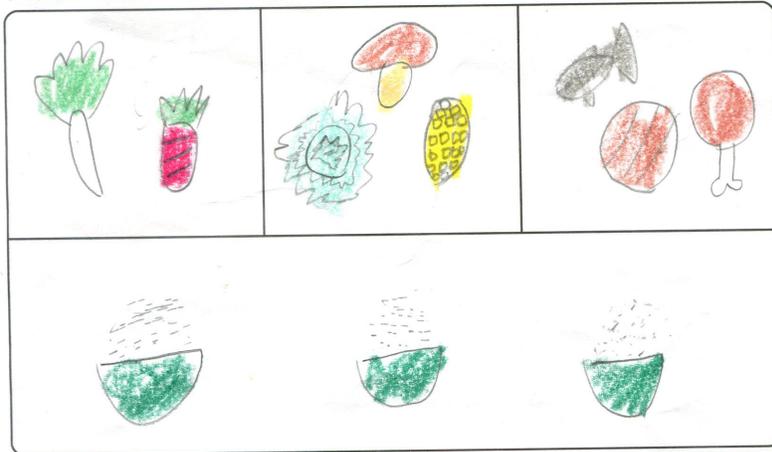
Q12：豆魚肉蛋類有營養小子\_\_\_\_\_可以幫助長肌肉？

A：  蛋白質  維生素

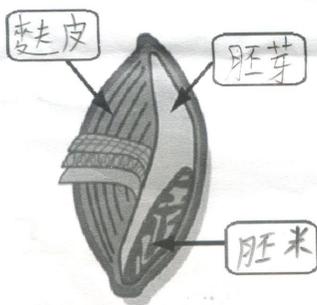
均衡攝取六大類，天天營養又健康

健康吃 快樂動 董氏基金會

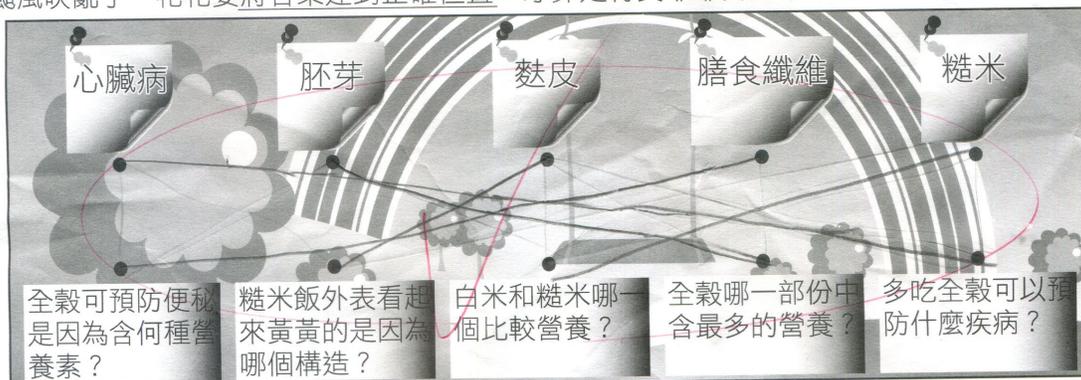
Q13：噹噹~午飯時間到囉~金字塔學校的小朋友一起念口號：「321，321，飯菜肉體積比例321，飯是3-『全穀根莖不能少』；菜是2-『蔬菜多多纖維高』；肉是1-『豆魚肉蛋剛剛好』！」快快拿起你的畫筆，畫出「黃金比例321」的便當盒後，我們馬上開動囉！



Q14：花花看到金國王便當盒裡的飯有好多種顏色喔！金國王說這些都是全穀類喔~全穀是指未經過精緻加工的完整穀粒，你還記得全穀的構造嗎？請完成左圖填空。並想一想，除白飯外，還看過什麼顏色的飯呢？請著色於右圖的飯碗中。



Q15：吃完飯後，金國王帶花花到全穀根莖村去幫村長爺爺的忙，村長爺爺的全穀知識田被颱風吹亂了，花花要將答案連到正確位置，才算是村長爺爺的好幫手喔！



花花過了好充實的一天，明天不需要金國王校長的幫忙，花花也可以自己上學去囉！！  
 均衡攝取六大類，天天營養又健康 健康吃 快樂動 董氏基金會

# 【 Good Morning ! 陪著花花上學去 】

金字塔學校因為有著均衡的六大村而名聞遐邇，轉學生花花怕生不敢去上學，金國王校長為了讓花花可以早點融入環境，決定擔任一天的校園導遊，陪花花認識金字塔學校……

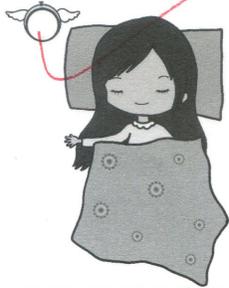
李羽貞

『選出對的答案並在方框內打✓』

國小二年忠班 13 號姓名：

Q1：花花每天早上6點起床，那是因為花花都在晚上幾點前睡覺，上學才不會遲到？

A：  12點  11點  10點

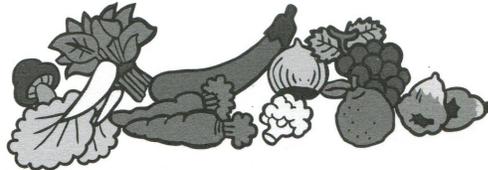


Q2-1：蔬菜類1天要吃\_\_\_\_\_？

A：  1份  2份  3份

Q2-2：水果類1天要吃\_\_\_\_\_？

A：  1份  2份  3份



Q3：媽媽和花花說吃完早餐再去上學，但是早餐要在幾點前吃完呢？

A：  8點  9點  10點



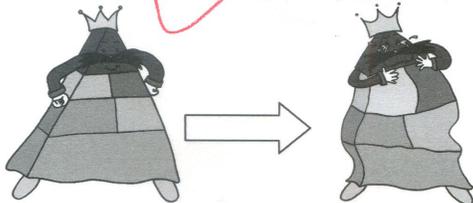
Q4：可是媽媽準備了兩份早餐在桌上，花花應該要吃哪一份呢？

A：  全麥三明治+牛奶  薯條+汽水

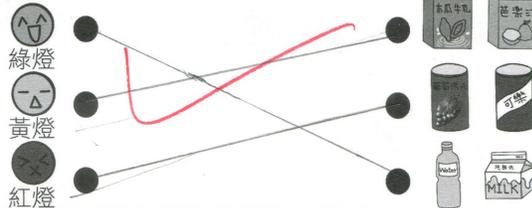


Q5：金國王敲敲門跟花花說上學囉！可是為什麼金國王長得歪歪扭扭的呢？

A：  飲食均衡  飲食不均衡



Q6：花花準備過馬路時，碰到紅黃綠燈故障了！將飲料連到對應的紅黃綠燈上就可以修好喔！



★金字塔學校裡一共有6個村，村裡的小朋友每天均衡攝取6大類的食物，不僅健康有活力，還非常的聰明喔！讓我們動動腦，一起回答金字塔學校的小問題吧！



Q7：全穀根莖類1天要吃\_\_\_\_\_？

A：  最多  最少

Q8：油糖鹽類1天要吃\_\_\_\_\_？

A：  最多  最少

Q9：奶類中有營養小子\_\_\_\_\_可以幫助長高高？

A：  鈉  鈣

Q10：每天要喝\_\_\_\_\_份牛奶？

A：  1份  2份

Q11：每天要吃\_\_\_\_\_份蔬果？

A：  1+1份  3+2份

Q12：豆魚肉蛋類有營養小子\_\_\_\_\_可以幫助長肌肉？

A：  蛋白質  維生素

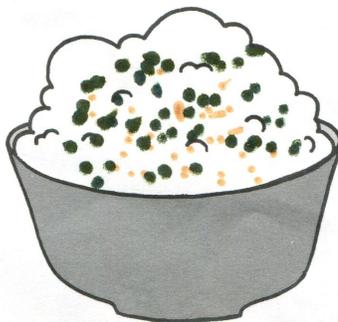
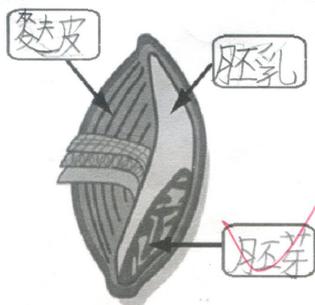
均衡攝取六大類，天天營養又健康

健康吃 快樂動 董氏基金會

Q13：噹噹~午飯時間到囉~金字塔學校的小朋友一起念口號：「321，321，飯菜肉體積比例321，飯是3-『全穀根莖不能少』；菜是2-『蔬菜多多纖維高』；肉是1-『豆魚肉蛋剛剛好』！」快快拿起你的畫筆，畫出「黃金比例321」的便當盒後，我們馬上開動囉！



Q14：花花看到金國王便當盒裡的飯有好多種顏色喔！金國王說這些都是全穀類喔~全穀是指未經過精緻加工的完整穀粒，你還記得全穀的構造嗎？請完成左圖填空。並想一想，除白飯外，還看過什麼顏色的飯呢？請著色於右圖的飯碗中。



Q15：吃完飯後，金國王帶花花到全穀根莖村去幫村長爺爺的忙，村長爺爺的全穀知識田被颱風吹亂了，花花要將答案連到正確位置，才算是村長爺爺的好幫手喔！

心臟病	胚芽	麩皮	膳食纖維	糙米
全穀可預防便秘是因為含何種營養素？	糙米飯外表看起來黃黃的是因為哪個構造？	白米和糙米哪個比較營養？	全穀哪一部份中含最多的營養？	多吃全穀可以預防什麼疾病？

花花過了好充實的一天，明天不需要金國王校長的幫忙，花花也可以自己上學去囉！！  
 均衡攝取六大類，天天營養又健康 健康吃 快樂動 董氏基金會

# 【 Good Morning ! 陪著花花上學去 】

金字塔學校因為有著均衡的六大村而名聞遐邇，轉學生花花怕生不敢去上學，金國王校長為了讓花花可以早點融入環境，決定擔任一天的校園導遊，陪花花認識金字塔學校……

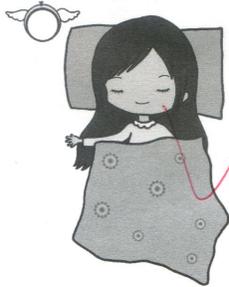
『選出對的答案並在方框內打✓』

四維志

國小二年 五 班 1 號姓名：劉偉宏

Q1：花花每天早上6點起床，那是因為花花都在晚上幾點前睡覺，上學才不會遲到？

A：□12點 □11點 10點

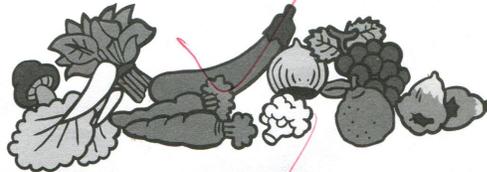


Q2-1：蔬菜類1天要吃3份？

A：□1份 □2份 3份

Q2-2：水果類1天要吃2份？

A：□1份 2份 □3份



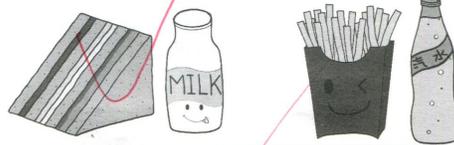
Q3：媽媽和花花說吃完早餐再去上學，但是早餐要在幾點前吃完呢？

A：8點 □9點 □10點



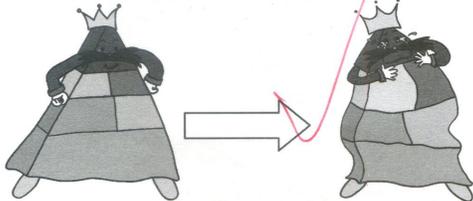
Q4：可是媽媽準備了兩份早餐在桌上，花花應該要吃哪一份呢？

A：全麥三明治+牛奶 □薯條+汽水



Q5：金國王敲敲門跟花花說上學囉！可是為什麼金國王長得歪歪扭扭的呢？

A：□飲食均衡 飲食不均衡



Q6：花花準備過馬路時，碰到紅黃綠燈故障了！將飲料連到對應的紅黃綠燈上就可以修好喔！



★金字塔學校裡一共有6個村，村裡的小朋友每天均衡攝取6大類的食物，不僅健康有活力，還非常的聰明喔！讓我們動動腦，一起回答金字塔學校的小問題吧！



Q7：全穀根莖類1天要吃3~4份？

A：最多 □最少

Q8：油糖鹽類1天要吃最少份？

A：□最多 最少

Q9：奶類中有營養小子鈉可以幫助長高高？

A：鈉 □鈣

Q10：每天要喝2份牛奶？

A：□1份 2份

Q11：每天要吃3+2份蔬果？

A：□1+1份 3+2份

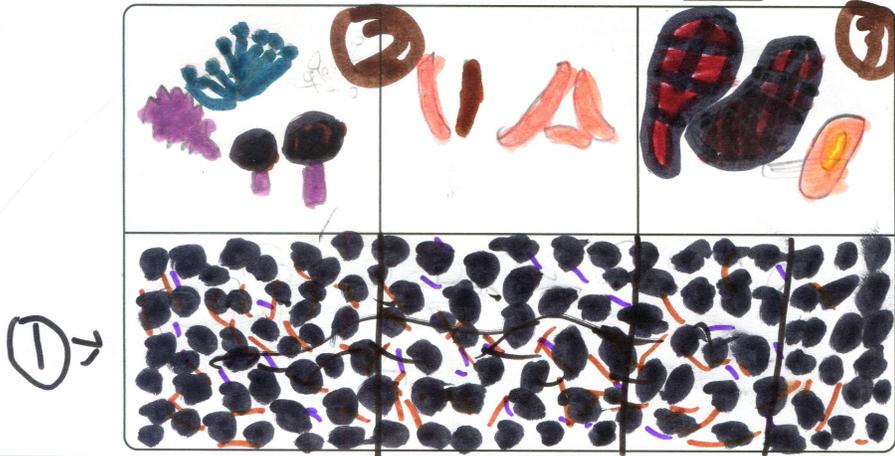
Q12：豆魚肉蛋類有營養小子蛋白質可以幫助長肌肉？

A：蛋白質 □維生素

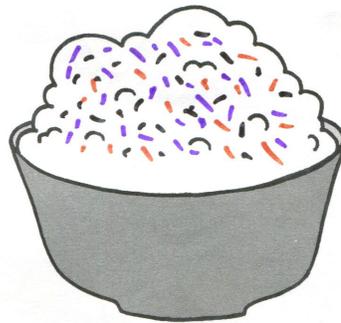
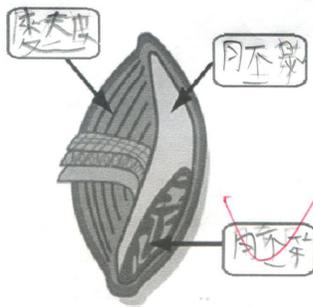
均衡攝取六大類，天天營養又健康

健康吃 快樂動 董氏基金會

Q13：噹噹~午飯時間到囉~金字塔學校的小朋友一起念口號：「321，321，飯菜肉體積比例321，飯是3-『全穀根莖不能少』；菜是2-『蔬菜多多纖維高』；肉是1-『豆魚肉蛋剛剛好』！」快快拿起你的畫筆，畫出「黃金比例321」的便當盒後，我們馬上開動囉！



Q14：花花看到金國王便當盒裡的飯有好多種顏色喔！金國王說這些都是全穀類喔~全穀是指未經過精緻加工的完整穀粒，你還記得全穀的構造嗎？請完成左圖填空。並想一想，除白飯外，還看過什麼顏色的飯呢？請著色於右圖的飯碗中。



Q15：吃完飯後，金國王帶花花到全穀根莖村去幫村長爺爺的忙，村長爺爺的全穀知識田被颱風吹亂了，花花要將答案連到正確位置，才算是村長爺爺的好幫手喔！

心臟病	胚芽	麩皮	膳食纖維	糙米
全穀可預防便秘是因為含何種營養素？	糙米飯外表看起來黃黃的是因為哪個構造？	白米和糙米哪個比較營養？	全穀哪一部份中含最多的營養？	多吃全穀可以預防什麼疾病？

花花過了好充實的一天，明天不需要金國王校長的幫忙，花花也可以自己上學去囉！！

均衡攝取六大類，天天營養又健康

健康吃 快樂動 董氏基金會

## 【 Good Morning ! 陪著花花上學去 】

金字塔學校因為有著均衡的六大村而名聞遐邇，轉學生花花怕生不敢去上學，金國王校長為了讓花花可以早點融入環境，決定擔任一天的校園導遊，陪花花認識金字塔學校……

『選出對的答案並在方框內打✓』

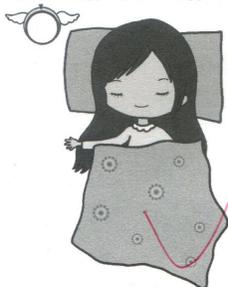
四結

國小二年 老班 號姓名：

吳曉柔

Q1：花花**每天早上6點起床**，那是因為花花都在晚上幾點前睡覺，上學才不會遲到？

A： 12點 11點 10點

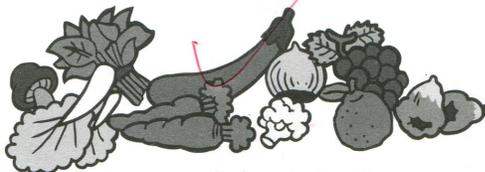


Q2-1：蔬菜類1天要吃\_\_\_\_\_？

A： 1份 2份 3份

Q2-2：水果類1天要吃\_\_\_\_\_？

A： 1份 2份 3份



Q3：媽媽和花花說吃完早餐再去上學，但是早餐要在幾點前吃完呢？

A： 8點 9點 10點



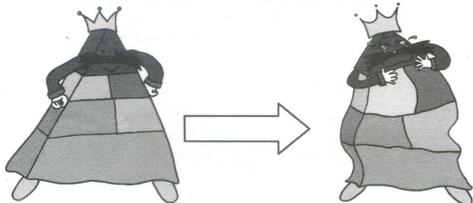
Q4：可是媽媽準備了兩份早餐在桌上，花花應該要吃哪一份呢？

A： 全麥三明治+牛奶 薯條+汽水

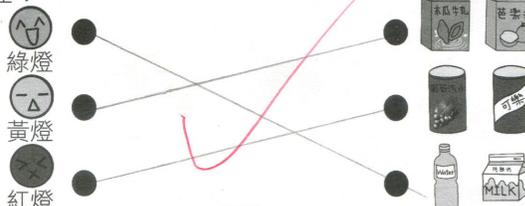


Q5：金國王敲敲門跟花花說上學囉！可是為什麼金國王長得歪歪扭扭的呢？

A： 飲食均衡 飲食不均衡



Q6：花花準備過馬路時，碰到紅黃綠燈故障了！將飲料連到對應的紅黃綠燈上就可以修好喔！



★金字塔學校裡一共有6個村，村裡的小朋友每天均衡攝取6大類的食物，不僅健康有活力，還非常的聰明喔！讓我們動動腦，一起回答金字塔學校的小問題吧！



Q7：全穀根莖類1天要吃\_\_\_\_\_？

A： 最多 最少

Q8：油糖鹽類1天要吃\_\_\_\_\_？

A： 最多 最少

Q9：奶類中有營養小子\_\_\_\_\_可以幫助長高高？

A： 鈉 鈣

Q10：每天要喝\_\_\_\_\_份牛奶？

A： 1份 2份

Q11：每天要吃\_\_\_\_\_份蔬果？

A： 1+1份 3+2份

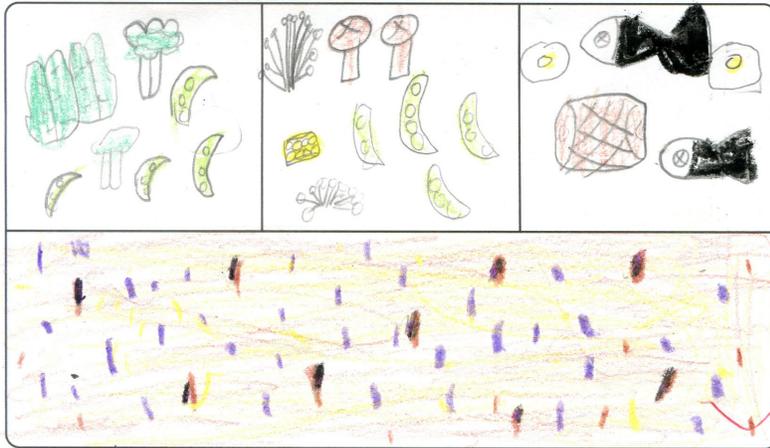
Q12：豆魚肉蛋類有營養小子\_\_\_\_\_可以幫助長肌肉？

A： 蛋白質 維生素

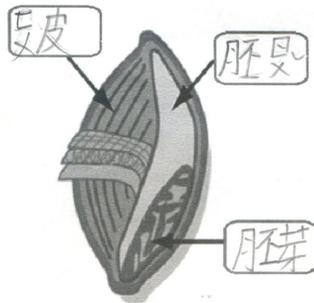
均衡攝取六大類，天天營養又健康

健康吃 快樂動 董氏基金會

Q13：噹噹~午飯時間到囉~金字塔學校的小朋友一起念口號：「321，321，飯菜肉體積比例321，飯是3-『全穀根莖不能少』；菜是2-『蔬菜多多纖維高』；肉是1-『豆魚肉蛋剛剛好』！」快快拿起你的畫筆，畫出「黃金比例321」的便當盒後，我們馬上開動囉！



Q14：花花看到金國王便當盒裡的飯有好多種顏色喔！金國王說這些都是全穀類喔~全穀是指未經過精緻加工的完整穀粒，你還記得全穀的構造嗎？請完成左圖填空。並想一想，除白飯外，還看過什麼顏色的飯呢？請著色於右圖的飯碗中。



Q15：吃完飯後，金國王帶花花到全穀根莖村去幫村長爺爺的忙，村長爺爺的全穀知識田被颱風吹亂了，花花要將答案連到正確位置，才算是村長爺爺的好幫手喔！

心臟病	胚芽	麩皮	膳食纖維	糙米
全穀可預防便秘是因為含何種營養素？	糙米飯外表看起來黃黃的是因為哪個構造？	白米和糙米哪個比較營養？	全穀哪一部份中含最多的營養？	多吃全穀可以預防什麼疾病？

花花過了好充實的一天，明天不需要金國王校長的幫忙，花花也可以自己上學去囉！！  
 均衡攝取六大類，天天營養又健康 健康吃 快樂動 董氏基金會