

宜蘭縣壯圍國小活動紀錄

填表人:康瑞婉

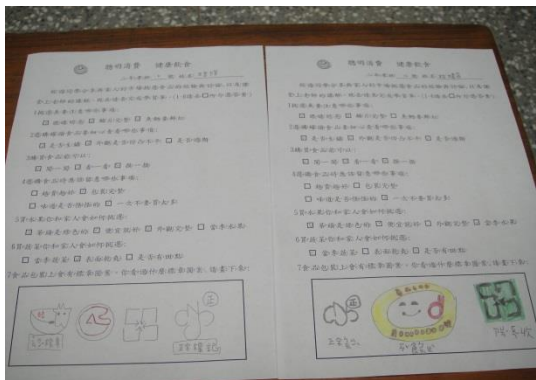
一、活動名稱：聰明消費 健康飲食

二、日期：103 年 3 月 24 日

三、活動地點：二年孝班教室

四、活動說明：活動開始先由同學分享與家人去傳統市場或超級市場挑選食品的經驗。教導學生如何從食品外觀、包裝、標示日期、標示成份、、、經由聞、看、摸的方式來選購食品。認識常見的食品標章,並能將所學運用於日常生活當中。

活動照片





聰明消費 健康飲食

二年孝班 _____ 號 姓名 _____

經過同學分享與家人到市場挑選食物的經驗，以及課堂上老師的講解。現在請來完成學習單。(1~6請在□內勾選答案)

1挑選魚要注意哪些事項：

☐ 眼睛明亮 ☐ 鱗片完整 ☐ 魚鰓要鮮紅

2選購罐頭食品要細心查看哪些事項：

☐ 是否生鏽 ☐ 外觀是否凹凸不平 ☐ 是否過期

3購買食品前可以：

☐ 聞一聞 ☐ 看一看 ☐ 摸一摸

4選購食品時應該留意哪些事項：

☐ 越貴越好 ☐ 包裝完整

☐ 味道是否怪怪的 ☐ 一次不要買太多

5買水果你和家人會如何挑選：

☐ 蒂頭是綠色的 ☐ 便宜就好 ☐ 外觀完整 ☐ 當季水果

6買蔬菜你和家人會如何挑選：

☐ 當季蔬菜 ☐ 表面乾爽 ☐ 是否有斑點

7食品包裝上會有標章圖案。你看過什麼標章圖案，請畫下來：