

「鈣世武功」學習單

低年級

年_ニ 班_ノ 座_ノ 號_ノ 姓_ノ 名_ノ

一、請_ク圈_ミ出_セ鈣_ノ多_シ多_シ食_ノ物_ヲ



鮮_ニ奶_ヲ



深_ニ綠_ハ色_ノ蔬_ノ菜_ヲ



珍_ニ珠_ヲ奶_ヲ茶_ヲ



黑_ニ芝_ヲ麻_ヲ



起_ニ司_ヲ片_ヲ



小_ニ魚_ヲ乾_ヲ



豆_ノ干_ヲ



巧_ニ克_ヲ力_ヲ



優_ニ格_ヲ



碳_ニ酸_ヲ飲_ノ料_ヲ



板_ノ豆_ノ腐_ヲ



蝦_ノ米_ヲ

二、連連看：鈣有哪些功能

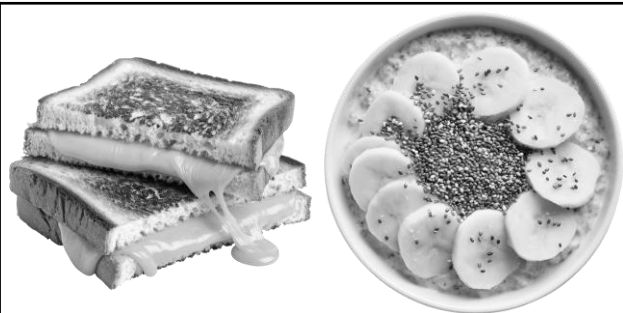


強壯牙齒

預防骨折

骨骼成長

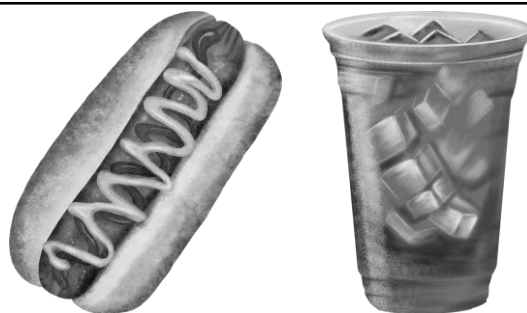
三、想長高的你，會選擇哪一個早餐組合呢？請打勾



起司吐司

+

水果奇亞籽優格



熱狗大亨堡

+

冰紅茶

四、畫出或寫下你常吃的高鈣食物

「鈣世武功」學習單

中年級

____年____班 座號____ 姓名____

一、下列哪一個是健康且不容易骨折的骨骼？請打勾



二、請圈出六大類食物中鈣質含量較多的四大類食物



三、連連看：分辨鈣質的好壞朋友

睡滿
9小時

咖啡
紅茶奶茶

沒事多
曬太陽

可樂汽水
香腸熱狗

跑跑步
跳跳繩
打籃球

洋芋片
巧克力

鈣質好朋友
有助於鈣質吸收

鈣質壞朋友
會抑制鈣質吸收

四、尋寶鈣厲害：辨認出高鈣食材有哪些，並且計算出早午晚三餐的鈣質攝取量是否達到每日建議攝取量

	菜單	找找看含有哪些高鈣食材	計算出每餐鈣含量
範例早餐	起司吐司 水果奇亞籽優格	1. ____ 起司片 ____ 2. ____ 優格 ____ 3. ____ 奇亞籽 ____	____ 130 ____ mg + ____ 110 ____ mg + ____ 40 ____ mg = ____ 280 ____ mg
午餐	芝麻蕎麥糙米飯 豆干回鍋肉片 哨子豆腐 柴魚味噌蔬菜湯 蝦米白菜 蒜炒白莧菜	1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____	____ mg + ____ mg + ____ mg + ____ mg + ____ mg = ____ mg
晚餐	全穀飯 烤/滷雞腿 蜜汁小魚乾 蒜炒青江菜 檸檬山粉圓 鮮奶/保久乳 芭樂	1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____	____ mg + ____ mg + ____ mg + ____ mg = ____ mg

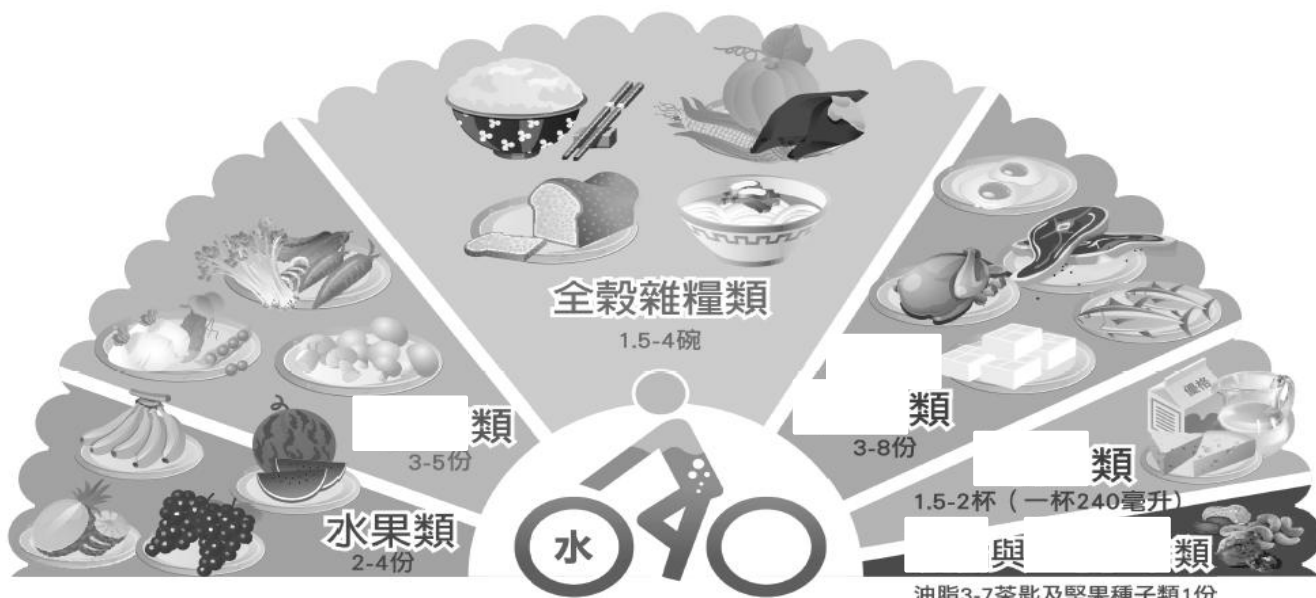
早餐 _____ mg + 午餐 _____ mg + 晚餐 _____ mg
= _____ mg 有/沒有 達到建議攝取量 800/1000mg

____年____班 座號____姓名____

一、牛刀小試：請在敘述正確的□中打「V」

- ☐ 兒童與青少年時期，是增加骨密度的關鍵時期。
- ☐ 缺乏鈣質容易造成骨質疏鬆症，增加骨折風險。
- ☐ 有乳糖不耐症的人可以從優酪乳、優格、起司來補鈣。
- ☐ 10-12歲的兒童，鈣質建議攝取量為每日1000mg。

二、請寫出六大類食物中鈣質含量較多的四大類食物名稱



三、是非題，對的打O，錯的打X

- 【 】 1. 想要長高，除了攝取鈣質，還要多曬太陽。
- 【 】 2. 每天熬夜玩手機，睡不到9小時，還是長的高。
- 【 】 3. 多做跑跑跳跳類型的運動有助於長高。
- 【 】 4. 吃高糖高鹽的零食飲料有助於鈣質的吸收。
- 【 】 5. 喝汽水可樂、咖啡奶茶會減少鈣質的吸收。

四、小小營養師：利用高鈣食物圖卡為發想，嘗試設計出高鈣又美味的一日三餐，並計算鈣質攝取量是否達標

	我的高鈣菜單	有哪些高鈣食材	計算每餐鈣含量
範例早餐	黑芝麻貝果 起司歐姆蛋 藍莓優酪乳	1. 黑芝麻 2. 起司片 3. 優酪乳	10mg + 130mg + 180mg = 320mg
午餐		1. 2. 3. 4. 5.	 mg + mg + mg + mg + mg = mg
晚餐		1. 2. 3. 4. 5.	 mg + mg + mg + mg + mg = mg

早餐_____mg + 午餐_____mg + 晚餐_____mg
= _____mg 有/沒有 達到建議攝取量 1000mg

「鈣世武功」學習單

低年級
解答

年 班 座 號 姓 名

一、請圈出鈣多食物



鮮奶



深綠色蔬菜



珍珠奶茶



黑芝麻



起司片



小魚乾



豆干



巧克力



優格



碳酸飲料



板豆腐



蝦米

二、連連看：鈣有哪些功能



強壯牙齒

預防骨折

骨骼成長

三、想長高的你，會選擇哪一個早餐組合呢？請打勾



起司吐司

+

水果奇亞籽優格

V

熱狗大亨堡

+

冰紅茶

四、畫出或寫下你常吃到的高鈣食物

「鈣世武功」學習單

中年級
解答

____年____班 座號____ 姓名____

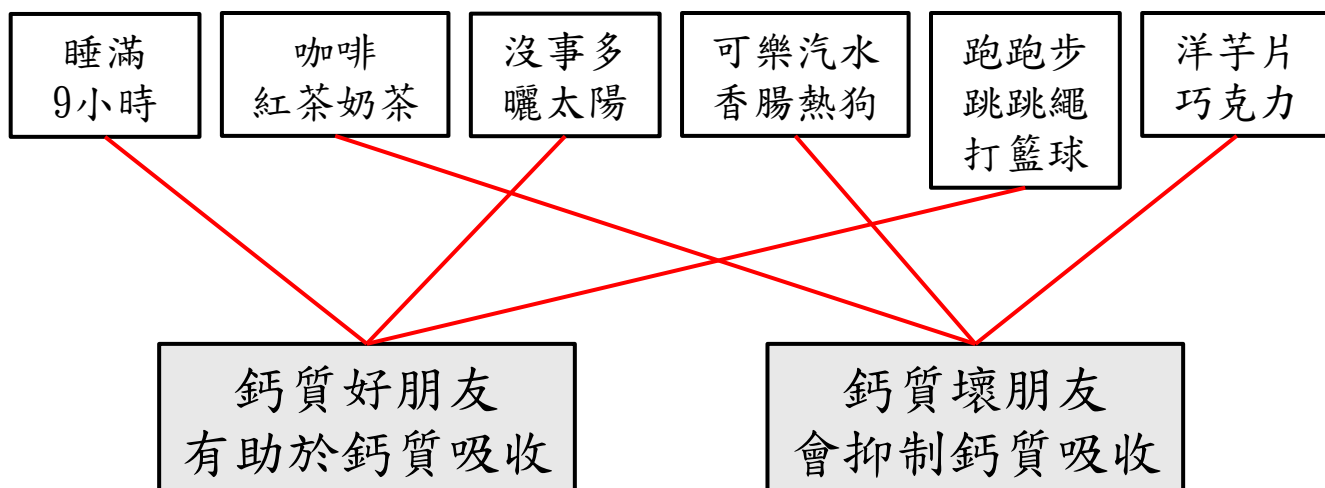
一、下列哪一個是健康且不容易骨折的骨骼？請打勾



二、請圈出六大類食物中鈣質含量較多的四大類食物



三、連連看：分辨鈣質的好壞朋友



四、尋寶鈣厲害：辨認出高鈣食材有哪些，並且計算出早午晚三餐的鈣質攝取量是否達到每日建議攝取量

	菜單	找找看含有哪些高鈣食材	計算出每餐鈣含量
範例早餐	起司吐司 水果奇亞籽優格	1. ____ 起司片 ____ 2. ____ 優格 ____ 3. ____ 奇亞籽 ____	____ 130 ____ mg + ____ 110 ____ mg + ____ 40 ____ mg = ____ 280 ____ mg
午餐	芝麻蕎麥糙米飯 豆干回鍋肉片 哨子豆腐 柴魚味噌蔬菜湯 蝦米白菜 蒜炒白莧菜	1. ____ 黑芝麻 ____ 2. ____ 豆干 ____ 3. ____ 豆腐 ____ 4. ____ 蝦米 ____ 5. ____ 白莧菜 ____	____ 10 ____ mg + ____ 135 ____ mg + ____ 60 ____ mg + ____ 10 ____ mg + ____ 145 ____ mg = ____ 360 ____ mg
晚餐	全穀飯 烤/滷雞腿 蜜汁小魚乾 蒜炒青江菜 檸檬山粉圓 鮮奶/保久乳 芭樂	1. ____ 小魚乾 ____ 2. ____ 青江菜 ____ 3. ____ 山粉圓 ____ 4. ____ 鮮奶/保久乳 ____	____ 20 ____ mg + ____ 140 ____ mg + ____ 50 ____ mg + ____ 200 ____ mg = ____ 410 ____ mg

早餐 ____ 280 ____ mg + 午餐 ____ 360 ____ mg + 晚餐 ____ 410 ____ mg

= ____ 1050 ____ mg 有/沒有 達到建議攝取量 800/1000mg
依自己的需求量圈選

「鈣世武功」學習單

高年級
解答

____年____班 座號____姓名____

一、牛刀小試：請在敘述正確的□中打「V」

- ☒ 兒童與青少年時期，是增加骨密度的關鍵時期。
- ☒ 缺乏鈣質容易造成骨質疏鬆症，增加骨折風險。
- ☒ 有乳糖不耐症的人可以從優酪乳、優格、起司來補鈣。
- ☒ 10-12歲的兒童，鈣質建議攝取量為每日1000mg。

二、請寫出六大類食物中鈣質含量較多的四大類食物名稱



三、是非題，對的打0，錯的打X

- 【 0 】 1. 想要長高，除了攝取鈣質，還要多曬太陽。
- 【 X 】 2. 每天熬夜玩手機，睡不到9小時，還是長的高。
- 【 0 】 3. 多做跑跑跳跳類型的運動有助於長高。
- 【 X 】 4. 吃高糖高鹽的零食飲料有助於鈣質的吸收。
- 【 0 】 5. 喝汽水可樂、咖啡奶茶會減少鈣質的吸收。

四、小小營養師：利用高鈣食物圖卡為發想，嘗試設計出高鈣又美味的一日三餐，並計算鈣質攝取量是否達標

	我的高鈣菜單	有哪些高鈣食材	計算每餐鈣含量
範例早餐	黑芝麻貝果 起司歐姆蛋 藍莓優酪乳	1. 黑芝麻 2. 起司片 3. 優酪乳	10mg + 130mg + 180mg = 320mg
午餐		1. 2. 3. 4. 5.	 mg + mg + mg + mg + mg = mg
晚餐		1. 2. 3. 4. 5.	 mg + mg + mg + mg + mg = mg

早餐_____mg + 午餐_____mg + 晚餐_____mg
= _____mg 有/沒有 達到建議攝取量 1000mg