

# 「Eye營養 Eye健康」學習單

班 座 號 姓 名

幼兒園

一、小朋友，視力保健很重要哦！你現在一定知道哪些蔬菜水果可以讓眼睛健康，請把它塗上顏色吧！



黃甜椒



菠菜



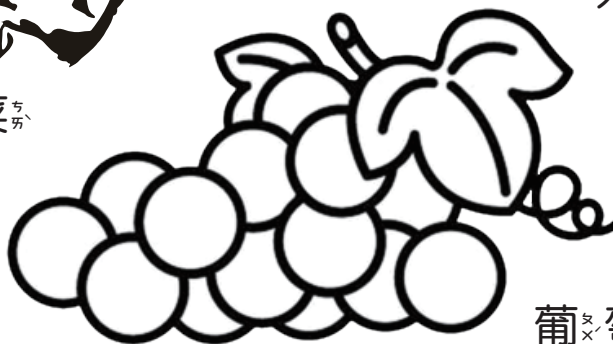
胡蘿蔔



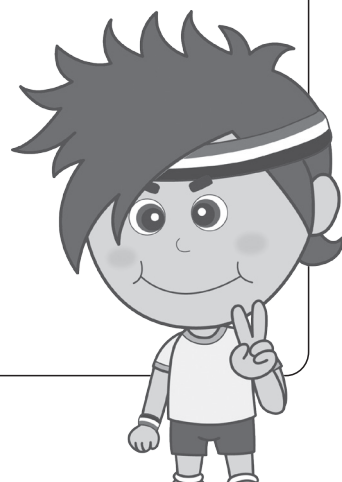
綠花椰菜



木瓜



葡萄



# 「Eye營養 Eye健康」學習單

年 班 座號 姓名

低年級

一、小朋友，視力保健很重要哦！你現在一定知道哪些蔬菜水果可以讓眼睛健康，請把它塗上顏色吧！



胡蘿蔔



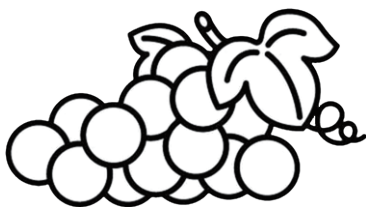
黃甜椒



菠菜



綠花椰菜



葡萄



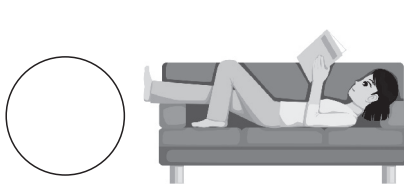
木瓜

二、來來來！看看下面的行為，你覺得正確的就畫上笑臉，覺得錯誤的就畫上生氣的脸，加油哦！

趴在桌上讀書或寫字



躺著看書



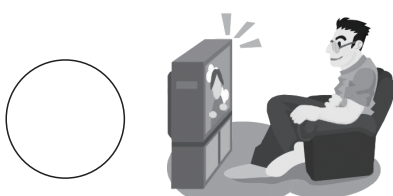
在搖動的車上看書



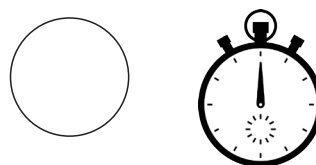
睡眠充足作息有規律



看電視距離很近



讀書或寫字時  
每30分鐘休息10分鐘



評量等級	加油	尚可	良	優
老師勾選				



# 「Eye營養 Eye健康」學習單

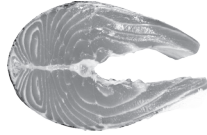
年 班 座號 姓名

中年級

一、 圈圈看：請把保護眼睛的食物圖片圈起來。



牛奶



鮭魚



汽水



綠花椰菜



芒果



胡蘿蔔



杏仁果



五穀米



豆腐



薯條



芭樂



牡蠣

二、護眼行動：請小朋友自己檢查一下，是不是有確實做到以下的護眼行動，有做到的請打✓。

項目/日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
看書、打電動、打電腦每30分鐘會休息10分鐘					
讀書或寫字，保持35公分以上的閱讀距離					
有吃紅、黃、深綠色蔬菜					
有吃紅、黃、深綠色水果					
有吃全穀類(糙米、燕麥、綠豆、紅豆等)					
有吃種子堅果類(杏仁果、腰果等)					
有吃深海魚類(鮭魚、鮪魚等)					
有喝1.5杯奶製品					

評量等級	加油	尚可	良	優
老師勾選				



# 「Eye營養 Eye健康」學習單

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 座號 \_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_

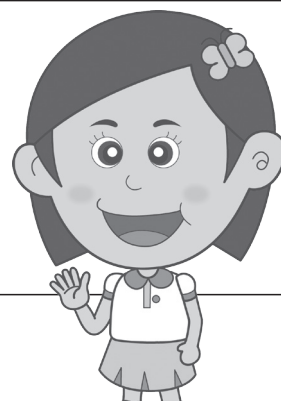
高年級

1. 請寫出至少5種對眼睛有幫助的食物及其富含的營養素。

2. 想一想要如何保護我們的靈魂之窗，請寫出你的愛眼妙招。

愛眼五招式	我的愛眼妙招
第一招：吃出好眼力	
第二招：讀書作息有撇步	
第三招：勤做愛眼健康操	
第四招：穴道按摩自己來	
第五招：定期檢查不忘記	

評量等級	加油	尚可	良	優
老師勾選				



# 「Eye營養 Eye健康」學習單

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 座號 \_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_

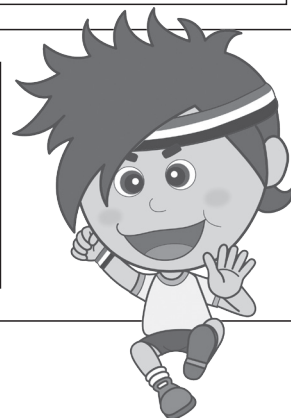
國(高)中

一、了解愛眼五招式後，你如何預防或減緩視力不良？請至少舉出3項。

二、請利用護眼食材來設計一道護眼料理，並寫出其所含有的護眼營養素。

1. 料理名稱	
2. 使用食材	
3. 上面哪些是護眼食材， 含有何種護眼營養素	
4. 做法	

評量等級	加油	尚可	良	優
老師勾選				



# 「Eye營養 Eye健康」學習單(解答篇)

年 班 座號 姓名

低年級

一、小朋友，視力保健很重要哦！你現在一定知道哪些蔬菜水果可以讓眼睛健康，請把它塗上顏色吧！



胡蘿蔔



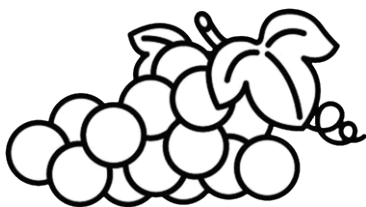
黃甜椒



菠菜



綠花椰菜



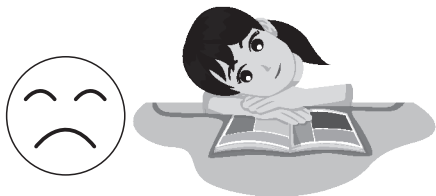
葡萄



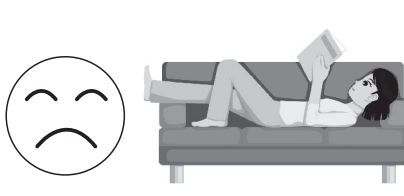
木瓜

二、來來來！看看下面的行為，你覺得正確的就畫上笑臉，覺得錯誤的就畫上生氣的脸，加油哦！

趴在桌上讀書或寫字



躺著看書



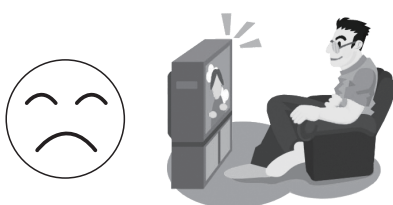
在搖動的車上看書



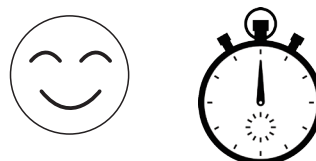
睡眠充足作息有規律



看電視距離很近



讀書或寫字時  
每30分鐘休息10分鐘



評量等級	加油	尚可	良	優
老師勾選				





# 「Eye營養 Eye健康」學習單(解答篇)

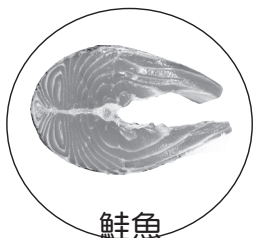
年 班 座號 姓名

中年級

一、 圈圈看：請把保護眼睛的食物圖片圈起來。



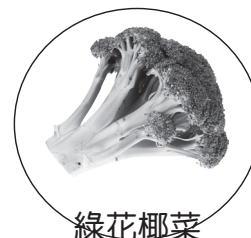
牛奶



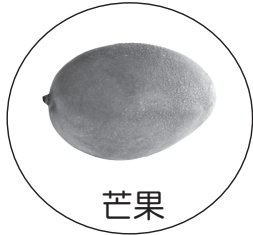
鮭魚



汽水



綠花椰菜



芒果



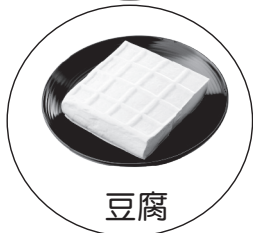
胡蘿蔔



杏仁果



五穀米



豆腐



薯條



芭樂



牡蠣

二、護眼行動：請小朋友自己檢查一下，是不是有確實做到以下的護眼行動，有做到的請打✓。

項目/日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
看書、打電動、打電腦每30分鐘會休息10分鐘					
讀書或寫字，保持35公分以上的閱讀距離					
有吃紅、黃、深綠色蔬菜					
有吃紅、黃、深綠色水果					
有吃全穀類(糙米、燕麥、綠豆、紅豆等)					
有吃種子堅果類(杏仁果、腰果等)					
有吃深海魚類(鮭魚、鮪魚等)					
有喝1.5杯奶製品					

評量等級	加油	尚可	良	優
老師勾選				

