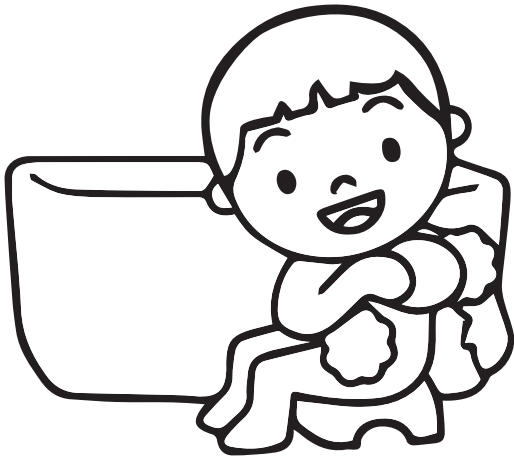


「白開水最夯 健康沒負擔」學習單

班_ウ 座_シ 號_ズ _____ 姓_シ 名_ナ _____

幼兒園

請_ク 小_コ 朋_ト 友_ト 著_シ 色_シ 看_ミ 看_ミ 喝_ム 水_ミ 的_ノ 時_キ 機_キ 有_ア 哪_{ナニ} 些_ニ ？



洗_ス 澡_バ 後_{ノチ}



起_キ 床_{トコ} 後_{ノチ}



放_カ 學_{ガク} 後_{ノチ}



出_デ 門_{カド} 前_{マエ}



上_ウ 課_カ 前_{マエ}



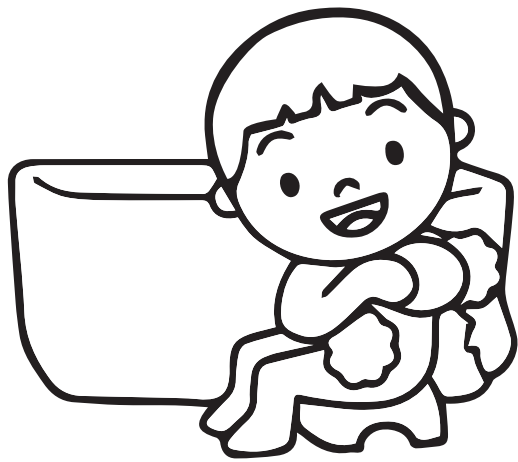
運_{ウツ} 動_{カク} 後_{ノチ}

「白開水最夯 健康沒負擔」學習單

年_ニ 班_ニ 座_ニ 號_ニ 姓_ニ 名_ニ

低年級

請_レ小_ニ朋_ニ友_ニ著_セ色_ニ看_ニ看_ニ喝_ニ水_ニ的_ニ時_ニ機_ニ有_ニ哪_ニ些_ニ？



洗_ニ澡_ニ後_ニ



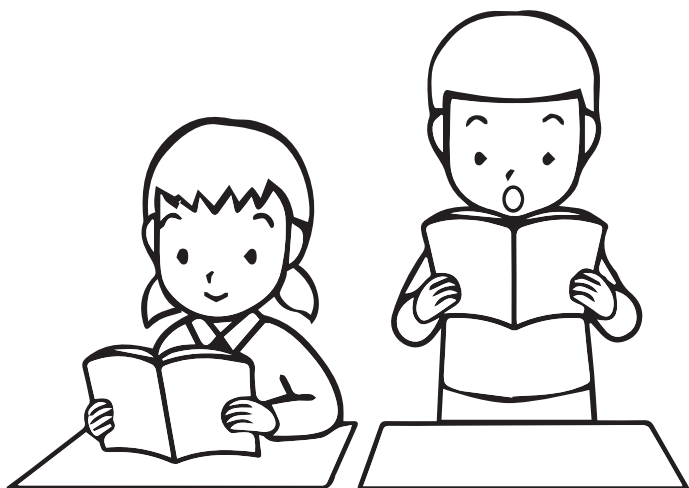
起_ニ床_ニ後_ニ



放_ニ學_ニ後_ニ



出_ニ門_ニ前_ニ



上_ニ課_ニ前_ニ



運_ニ動_ニ後_ニ

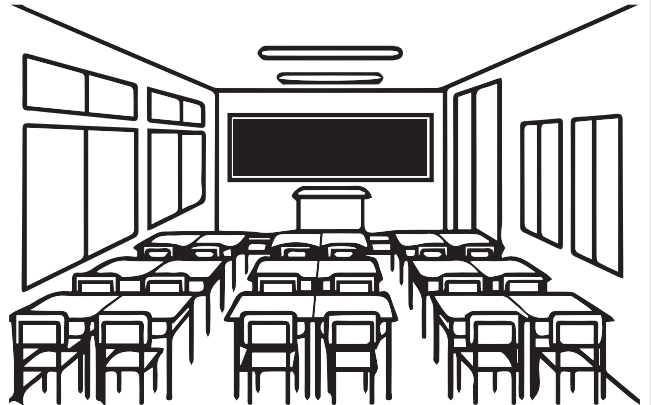
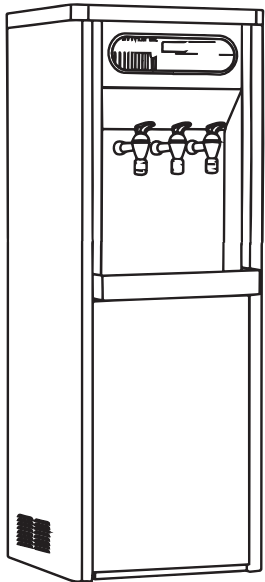
「白開水最夯 健康沒負擔」學習單

____年 ____班 座號 ____ 姓名 ____

中年級

1. 找找看學校的飲水設施，離我最近的在哪裡？

飲水機距離我 ____ 步遠

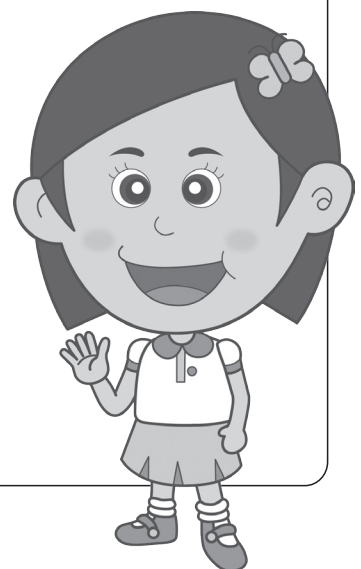


2. 每日飲水量=體重(公斤)x30毫升

算算看，我每天需要喝 ____ 毫升的水

計算：

3. 請大家來欣賞我的環保杯！（把它畫出來並著色）

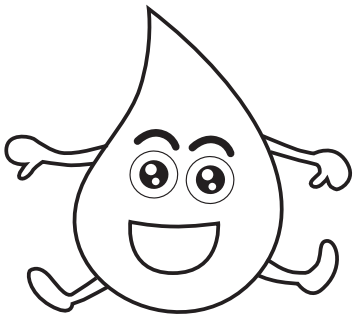


「白開水最夯 健康沒負擔」學習單

年 班 座號 姓名

高年級

1. 喝水好處多，回答下列敘述，正確請在()打○，錯誤請在()打X



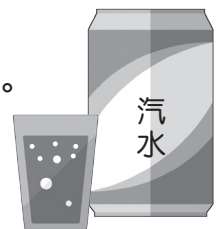
Q1: 剛運動完，喝冰水
可以消暑。
()



Q2: 喝白開水，可以
充份解渴。
()



Q3: 碳酸飲料及茶飲料，
可以當水喝。
()



Q5: 每日飲水量公式是
體重(公斤)x30毫升。
()

Q4: 運動後，一定要
喝運動飲料。
()



2. 請計算下圖的飲料營養標示中，一份飲料的含糖量等於幾顆方糖？

營養標示		
每一份量300毫升 本包裝含1份		
	每份	每100毫升
熱量	120大卡	40大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	30公克	10公克
糖	15公克	5公克
鈉	21毫克	7毫克

計算：



「白開水最夯 健康沒負擔」學習單

____年 ____班 座號 ____ 姓名 ____

國(高)中

當你想喝飲料或無法喝下很多白開水的時候，你會用什麼健康的方式改變白開水的風味，讓自己每天都能達到足夠的飲水量呢？

動動腦 做做看 DIY 健康又好喝

💧 我會將白開水變成 _____

(發揮想像力，創造屬於自己的水)，健康又好喝！

💧 我準備的食材是這些：

💧 我製作這杯「好喝水」的步驟：

💧 看我厲害的魔法(請將成品拍照列印後張貼或畫下來)

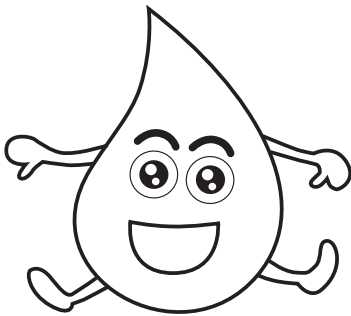


「白開水最夯 健康沒負擔」學習單

年 班 座號 姓名

高年級

1. 喝水好處多，回答下列敘述，正確請在()打○，錯誤請在()打X



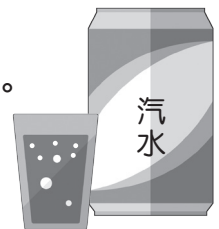
Q1: 剛運動完，喝冰水
可以消暑。
(X)



Q2: 喝白開水，可以
充份解渴。
(○)



Q3: 碳酸飲料及茶飲料，
可以當水喝。
(X)



Q5: 每日飲水量公式是
體重(公斤)x30毫升。
(○)

Q4: 運動後，一定要
喝運動飲料。
(X)



2. 請計算下圖的飲料營養標示中，一份飲料的含糖量等於幾顆方糖？

營養標示		
每一份量300毫升 本包裝含1份		
	每份	每100毫升
熱量	120大卡	40大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	30公克	10公克
糖	15公克	5公克
鈉	21毫克	7毫克

計算：

一份含糖15公克 ÷ 每顆方糖5公克 = 3顆

