

「鈣世武功」學習單

班_マ 座_マ 號_マ _____ 姓_シ 名_ナ _____

幼兒園

※ 高_コ 鈣_コ 食_シ 物_{モノ} 圈_ク 圈_ク 看_ミ 。



小_コ 魚_{イサ} 乾_{カン}



鮮_{セン} 奶_{ナイ}



深_{フカ} 綠_{キナ} 色_{イロ} 蔬_ソ 菜_{サイ}



汽_キ 水_{スイ}



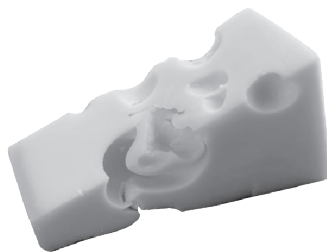
糖_タ 果_カ



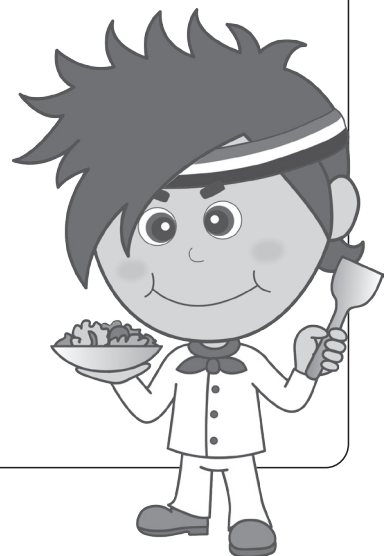
杏_コ 仁_ニ 果_カ



豆_{マメ} 腐_ク



起_キ 司_ス (乳_ニ 酪_{カス})



「鈣世武功」學習單

年 班 座號 姓名

低年級

一、精打細算的你，會選擇哪一種飲品當早餐？請打勾

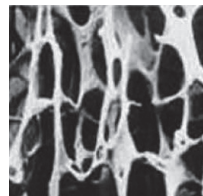
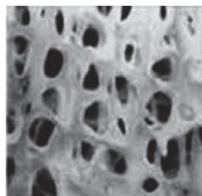


☐ 汽水、可樂

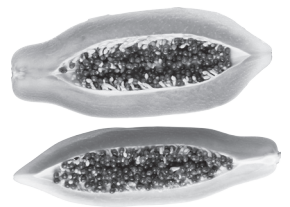
☐ 鮮奶

☐ 手搖杯奶茶

二、請選擇哪個是健康的骨骼？請打勾



三、哪個是食物的含鈣量最高？請打勾



☐ 鮮奶360cc

☐ 傳統豆腐100g

☐ 空心菜

☐ 木瓜

四、哪個時期是攝取足夠鈣質的關鍵期？
請打勾

☐ 國小學生期

☐ 壯年期

☐ 老年期



「鈣世武功」學習單

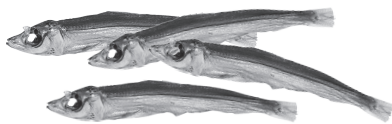
____年 ____班 座號 _____ 姓名 _____

中年級

※是非題，對的打○，錯的打X

- 【 】 1. 鈣質可以幫助長高，補充鈣質三步驟是：
攝取鈣質豐富的食物+多運動+曬太陽。
- 【 】 2. 喝牛奶不能補充鈣質，所以不喝牛奶。
- 【 】 3. 嚴重缺乏鈣質時容易摔倒後骨折。
- 【 】 4. 汽水可樂、奶茶飲料會減少鈣質的吸收。
- 【 】 5. 喝牛奶會拉肚子可以先喝少量稀釋或喝優酪乳來改善。

※高鈣食物連連看：請連到正確名稱



•



•

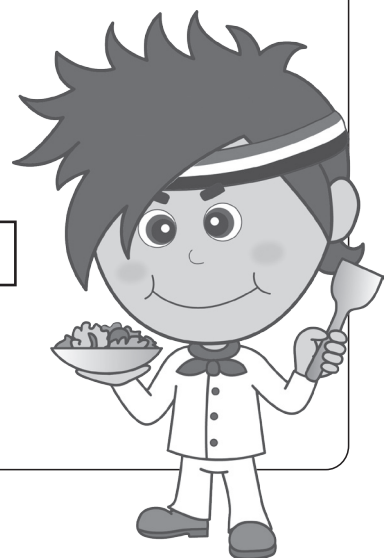


•

深綠色蔬菜

鮮奶

小魚乾



「鈣世武功」學習單

____年 ____班 座號 ____ 姓名 ____

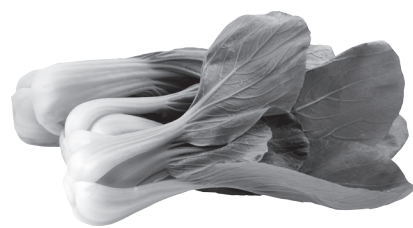
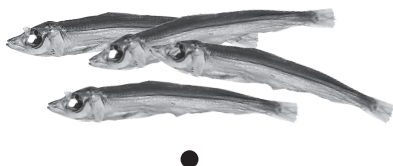
高年級

※是非題，對的打○，錯的打X

- 【 】 1. 鈣質是骨骼的基石，充分攝取鈣質，可以幫助長高，也可以儲存骨本。
- 【 】 2. 缺乏鈣質容易造成骨質疏鬆症。
- 【 】 3. 大骨湯可以補充鈣質。
- 【 】 4. 喝牛奶會拉肚子，所以不用喝牛奶。
- 【 】 5. 適度曬太陽，可以增加鈣質吸收。



※高鈣食物連連看：請連到正確名稱



深綠色蔬菜

鮮奶

小魚乾

※鈣世武功祕笈我最會：請在正確的□打「V」

- ☐ 補鈣三步驟：攝取鈣質豐富的食物、多運動、曬太陽
- ☐ 少喝可樂、咖啡、茶等飲料，以免減少鈣質的攝取與吸收
- ☐ 喝牛奶不能預防骨質疏鬆症，所以不喝牛奶
- ☐ 10-16歲每日鈣質建議攝取量為1000-1200毫克
- ☐ 一開始喝牛奶會拉肚子可以先喝少量、稀釋或喝低乳糖牛奶來改善

「鈣世武功」學習單

年 班 座號 姓名

國(高)中

一、選擇題：

- () 1. 下列哪一項是因鈣質缺乏而產生的影響？
①佝僂病 ②骨質疏鬆症 ③肌肉僵直性收縮 ④以上皆是。
- () 2. 下列哪一項不是增鈣妙方？
①足夠的睡眠 ②運動 ③多吃含糖點心飲料 ④曬太陽。
- () 3. 請選出每1份高鈣食物中鈣質含量最多的品項？
①豆干1塊 ②鮮奶1杯 ③青菜一碟 ④雞蛋1顆。

二、下列食物含那些元素是鈣質吸收的絆腳石？請連連看

- | | |
|---------|-------|
| 1. 咖啡 | • 草酸 |
| 2. 碳酸飲料 | • 咖啡因 |
| 3. 菠菜 | • 磷酸鹽 |

三、鈣世武功祕笈我最會：請在正確的□打「 V 」

- ☐ 兒童與青少年時期，是增加骨密度的關鍵時期。
- ☐ 淡色青菜的鈣質含量是比綠色青菜多。
- ☐ 10-16歲每日鈣質建議攝取量為1000-1200毫克。
- ☐ 一開始喝牛奶會拉肚子可以先喝少量、稀釋或喝低乳糖牛奶來改善。

四、請寫出近日飲食中3種富含鈣質的食物？



「鈣世武功」學習單

年 班 座號 姓名

低年級

一、精打細算的你，會選擇哪一種飲品當早餐？請打勾。

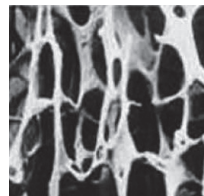
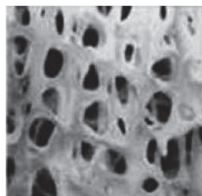


☐ 汽水、可樂

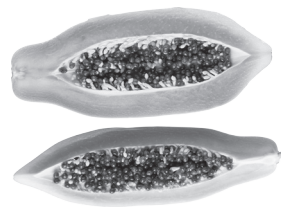
☒ 鮮奶

☐ 手搖杯奶茶

二、請選擇哪個是健康的骨骼？請打勾。



三、哪個是食物的含鈣量最高？請打勾。



☒ 鮮奶360cc

☐ 傳統豆腐100g

☐ 空心菜

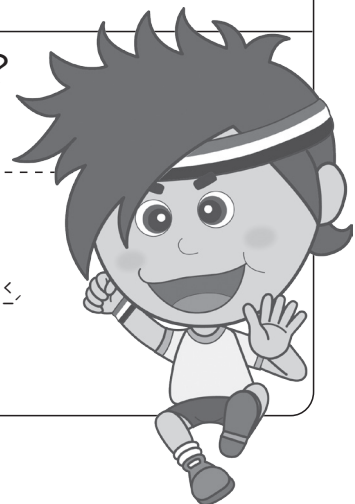
☐ 木瓜

四、哪個時期是攝取足夠鈣質的關鍵期？請打勾。

☒ 國小學生期

☐ 壯年期

☐ 老年期



「鈣世武功」學習單

____年 ____班 座號 _____ 姓名 _____

中年級

※是非題，對的打○，錯的打X

- 【○】1. 鈣質可以幫助長高，補充鈣質三步驟是：
攝取鈣質豐富的食物+多運動+曬太陽。
- 【×】2. 喝牛奶不能補充鈣質，所以不喝牛奶。
- 【○】3. 嚴重缺乏鈣質時容易摔倒後骨折。
- 【○】4. 汽水可樂、奶茶飲料會減少鈣質的吸收。
- 【○】5. 喝牛奶會拉肚子可以先喝少量稀釋或喝優酪乳來改善。

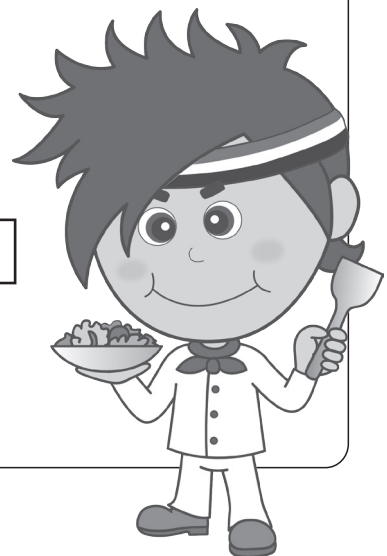
※高鈣食物連連看：請連到正確名稱



深綠色蔬菜

鮮奶

小魚乾



「鈣世武功」學習單

____年 ____班 座號 ____ 姓名 ____

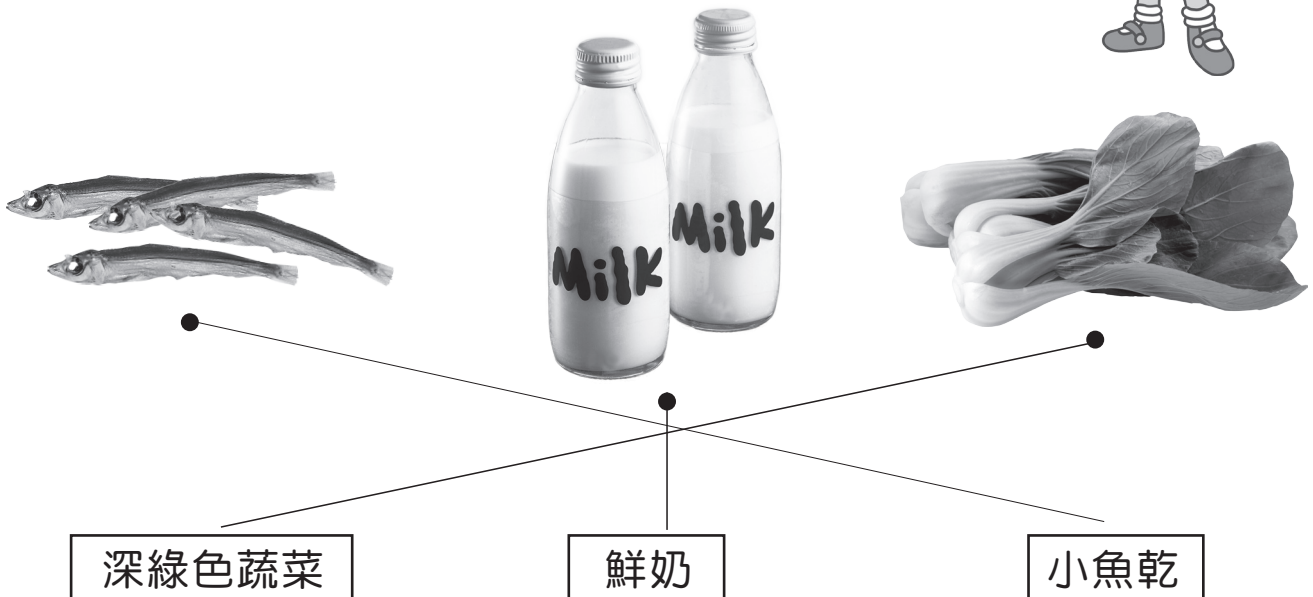
高年級

※是非題，對的打○，錯的打X

- 【○】1. 鈣質是骨骼的基石，充分攝取鈣質，可以幫助長高，也可以儲存骨本。
- 【○】2. 缺乏鈣質容易造成骨質疏鬆症。
- 【X】3. 大骨湯可以補充鈣質。
- 【X】4. 喝牛奶會拉肚子，所以不用喝牛奶。
- 【○】5. 適度曬太陽，可以增加鈣質吸收。



※高鈣食物連連看：請連到正確名稱



※鈣世武功祕笈我最會：請在正確的□打「V」

- ☒ 補鈣三步驟：攝取鈣質豐富的食物、多運動、曬太陽
- ☒ 少喝可樂、咖啡、茶等飲料，以免減少鈣質的攝取與吸收
- ☐ 喝牛奶不能預防骨質疏鬆症，所以不喝牛奶
- ☒ 10-16歲每日鈣質建議攝取量為1000-1200毫克
- ☒ 一開始喝牛奶會拉肚子可以先喝少量、稀釋或喝低乳糖牛奶來改善

「鈣世武功」學習單

年 班 座號 姓名

國(高)中

一、選擇題：

(4) 1. 下列哪一項是因鈣質缺乏而產生的影響？

- ①佝僂病 ②骨質疏鬆症 ③肌肉僵直性收縮 ④以上皆是。

(3) 2. 下列哪一項不是增鈣妙方？

- ①足夠的睡眠 ②運動 ③多吃含糖點心飲料 ④曬太陽。

(2) 3. 請選出每1份高鈣食物中鈣質含量最多的品項？

- ①豆干1塊 ②鮮奶1杯 ③青菜一碟 ④雞蛋1顆。

二、下列食物含那些元素是鈣質吸收的絆腳石？請連連看

- | | |
|---------|-------|
| 1. 咖啡 | ● 草酸 |
| 2. 碳酸飲料 | ● 咖啡因 |
| 3. 菠菜 | ● 磷酸鹽 |

三、鈣世武功祕笈我最會：請在正確的□打「 V 」

- ☒ 兒童與青少年時期，是增加骨密度的關鍵時期。
- ☐ 淡色青菜的鈣質含量是比綠色青菜多。
- ☒ 10-16歲每日鈣質建議攝取量為1000-1200毫克。
- ☒ 一開始喝牛奶會拉肚子可以先喝少量、稀釋或喝低乳糖牛奶來改善。

四、請寫出近日飲食中3種富含鈣質的食物？

可參考高鈣海報中的食物

