

妳沒有想過的補血聖品大集合！

班級：

座號：

姓名：

(1) 【 ①④⑤⑥ 】 貧血的症狀有哪些?(複選)

①頭暈 ②體重減輕 ③想吐 ④面色蒼白 ⑤疲憊 ⑥發燒

(2) 【 ① 】 血基質鐵多存在哪種食物中?

① 紅肉 ② 櫻桃 ③ 紅棗 ④ 葡萄乾

(3) 【 ④ 】 非血基質鐵應該搭配什麼一起吃，吸收度會增加?

①維生素E ②維生素A ③維生素D ④維生素C

(4) 哪些食物含有的鐵質比較高呢?請圈選出來

櫻桃	葡萄乾	紅棗
辣椒	紅肉	百香果
李子	紅鳳菜	海帶

影片網址: <https://www.youtube.com/watch?v=uhy9hlmSyA> (校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予營養師，謝謝！

營養 5 餐-水果家族篇

(1) 水果為了延長賞味期限，可以透過那些加工方式來增加它的保存性？

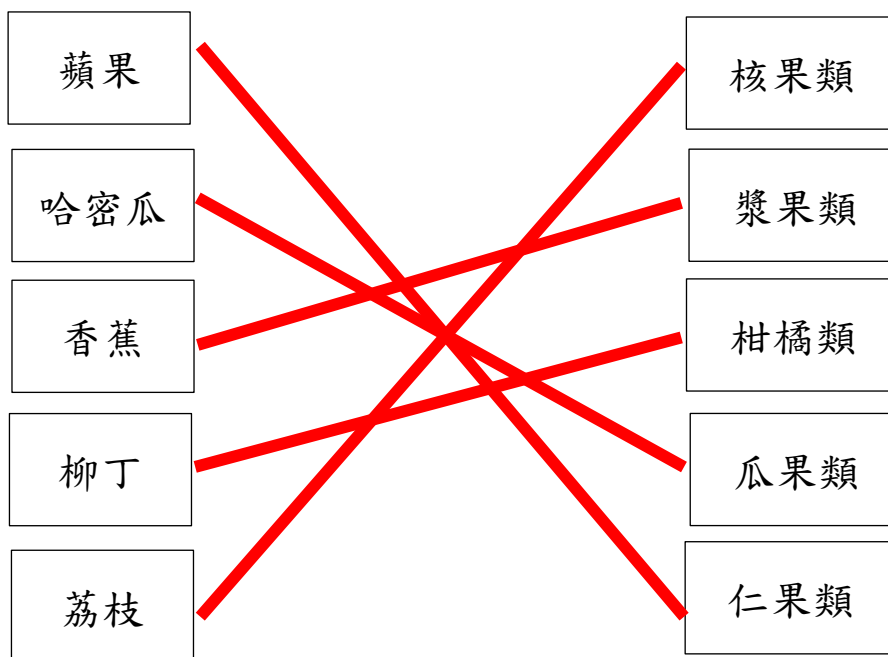
榨成濃縮果汁

曬成果乾

凝固成果凍

熬煮成果醬

(2) 水果種類連連看：將以下水果與其對應的水果種類連線



(3) 【 ① ③ ④ 】 要避免切開的水果氧化，可以把它泡在哪裡？(複選)

① 檸檬汁 ② 沙拉油 ③ 蜂蜜水 ④ 鹽水

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=NUxarTqlhWs> (校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予營養師，謝謝！