

新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉耀中 出刊日期：114 年 11 月 19 日

7 習慣闖關活動：H3 要事第一——健康飲食

關主：教育組長-楊雅惠、行政助理-劉耀中

💡 七個習慣的第三個習慣：要事第一

意思是學會安排生活，先做重要的事，再做其他的事。

在健康方面，「吃得正確、吃得均衡」就是很重要的事情！

活動內容

這次的活動，我們和小朋友一起認識了 各種食物的分類，把常見的食物分成六大類：

1. 全穀雜糧類（飯、麵、地瓜、玉米）👉 提供能量
2. 豆魚蛋肉類（豆腐、魚、蛋、雞肉）👉 幫助成長
3. 蔬菜類（青菜、胡蘿蔔、花椰菜）👉 維生素來源
4. 水果類（香蕉、蘋果、葡萄）👉 保持身體健康
5. 乳品類（牛奶、起司、優格）👉 強健骨骼
6. 油脂與堅果類（花生、核桃、橄欖油）👉 提供好油脂



親子互動小挑戰

在家裡一起打開冰箱或餐桌，看看裡面有哪些食物，請孩子嘗試分一分類：

- 這是屬於哪一大類？
- 今天有沒有吃到五顏六色的食物呢？



讓孩子學會選擇「重要的食物」，把健康放在第一順位，就是「要事第一」的實踐！

小結

健康飲食是生活中的「大石頭」，只要養成習慣，身體就會更有活力去學習和玩耍。

👉 要事第一，就是把健康放在心裡，大家一起成為健康小達人！

