

# 爭營奪養大競走

緒言：健康生活方式的關鍵是遵循健康的飲食習慣和恒常運動。雖然全球各地在獲得和使用營養食品的情況各有不同，但均衡飲食同樣包括穀物、豆類、水果和蔬菜以及動物蛋白的組合。均衡飲食有助提供重要的維生素和礦物質，減少患病風險。為了幫助促進肌肉和骨骼力量，青少年應該每天至少進行60分鐘的運動。

## 健康活動

### 時間

30分鐘

### 難度

中度

### 所需物資

紙筆、記號筆、盤子、碗

#### ● 第1步

- 讓一名志願者在全班面前寫下不同的食物類別：穀物、豆類、水果和蔬菜，以及動物蛋白。

#### ● 第2步

- 讓全班同學列舉出在你們社區當中可找到的這些類別的食物例子。請一位志願者將這些例子寫在紙上，然後剪下來。

#### ● 第3步

- 將食物的例子放在教室中間的一個碗裡。

#### ● 第4步

- 將班級平均分成幾組。每個小組將有一個空盤子，每次派一人從桶裡抓出一個食物例子，並在全班面前在正確類別下寫下那個食物例子。

#### ● 第5步

- 當他們在正確的類別下寫下食物例子後，他們必須跑回所屬隊伍並把它放在盤子裡。然後輪到下一個隊員。在盤子裡首先齊集各類別食物例子的隊伍獲勝。

