

# 國立空中大學花蓮中心社工專班

## 111 暑 【飲食與生活】 作業題目

### 【注意事項】

1. 繳交期限請依中心規定。
2. 請勿互相抄襲，也勿以網路下載轉貼方式繳交作業。
3. 作答內容請以教科書為主，勿只寫標題。如有增加其他補充答案則做為加分依據。
4. 請遵守以上事項。
5. 作業分數佔總成績 30%，請大家認真作答。

教師：蔡芬芳 老師

### 第一次作業

1. 請說明醣類、蛋白質、脂肪與運動的關係。
2. 請詳述消費者在選購食品時，可以採取的自我檢驗方法。並說明如何做好食物的貯存。
3. 衛福部依據食物的特性和國人的飲食習慣將食物分為哪六大類。
4. 請說明營養素與免疫能力的關係
5. 請敘述經由飲食控制體重的方法。

### 第二次作業

1. 試述常見的幼兒飲食偏差行為有哪些？你會如何處理？
2. 請敘述兒童生病發燒時的飲食原則。
3. 近年來許多人改以素食飲食，請問素食者該注意那些事項，以避免因營養不均而造成疾病。
4. 銀髮族的慢性疾病中，請任選一種疾病，簡述其飲食該注意的事項？
5. 請寫出您一天中任一餐的飲食內容，並給自己的餐點做評語(如為何這樣配

餐)或是寫出改進方法。

| 食物分類   | 早餐                 | 午餐              | 晚餐                            |
|--|--------------------|-----------------|-------------------------------|
|  <b>全穀雜糧類</b>   | Ex. 漢堡包 1 個        | Ex. 便當的白飯約 1 碗半 | Ex. 擔仔麵白麵條 1 碗                |
|  <b>豆魚蛋肉類</b>   | Ex. 漢堡肉 1 塊、煎蛋 1 個 | Ex. 炸排骨一片約手掌大   | Ex. 擔仔麵的肉燥約 2 湯匙<br>或燙鴨邊肉約掌心大 |
|  <b>蔬菜類</b>     | Ex. 漢堡或三明治的少許生菜    | Ex. 便當的 2 格炒青菜  | Ex. 鹽裡的豆豉菜 2 口                |
|  <b>水果類</b>    |                    |                 |                               |
|  <b>乳品類</b>   |                    |                 |                               |
|  <b>堅果種子類</b> |                    |                 |                               |