



鹹魚小隊S1 糧食短缺  
EP.3學習單



學校：\_\_\_\_\_ 縣市 \_\_\_\_\_ 區 \_\_\_\_\_ 國小/國中

班級：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

戰爭開打後，糧食變成配給制！食物不夠，每天都巴豆夭(腹肚枵)啊！  
小隊員們能怎麼做，才能在填飽肚子之餘，還能兼顧營養均衡，維持身體健康？

(A) 第1題：根據來源，戰備存糧準備時，除了必須包含六大營養素之外，  
還需優先考量哪三個特性？

- (A) 體積小、熱量高、易烹調
- (B) 體積大、味道好、價格低
- (C) 新鮮味美、易攜帶、高纖維
- (D) 體積小、含水量高、易烹調



(C) 第2題：節目中，教練推薦哪兩種蔬菜最適合新手在野外開荒自行種植？

- (A) 番茄與蘋果
- (B) 青椒與高麗菜
- (C) 空心菜與地瓜葉
- (D) 糯米團與酢醬草

(B) 第3題：根據「嚴八的烹飪教室」實驗，若想透過鹽水醃製的方式來防腐，1000C.C.的水濃度可調配為多少公克的鹽巴？

- (A) 30公克
- (B) 60公克
- (C) 100公克
- (D) 120公克



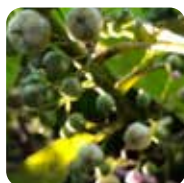
第4題：連連看，請根據節目介紹，辨別野菜名稱與其可食部位



酢醬草



野薑花



水冬瓜



大花咸豐草



糯米團



千年芋

A 整株

B 葉片

C 果實

D 根部

E 花朵

第5題：節目中提到，戰備存糧必須盡可能包含六大營養素，請你化身為防災存糧分析師，試著搭配一餐合計約2000大卡的防災糧食，將其畫出或列在空白格中，並試著計算出各類營養素攝取的大概份量。

## 我是防災存糧分析師

我設計的防災糧食，一餐共( )大卡，  
我所搭配的食物有.....



**提供能量(Energy)：**  
主食/碳水化合物、蛋白質、脂質

**提供微量營養(Micronutrients)：**  
纖維素、礦物質、水

|       |         |
|-------|---------|
| 碳水化合物 | 合計( )公克 |
| 蛋白質   | 合計( )公克 |
| 脂質    | 合計( )公克 |

|     |         |
|-----|---------|
| 纖維素 | 合計( )公克 |
| 礦物質 | 合計( )公克 |
| 水   | 合計( )公克 |

✱ 小提醒：如果不確定哪些元素屬於纖維素或礦物質等等，可以試著查詢資料唷！

