

## 「食」-輕食窈窕大作戰

「吃飯皇帝大」！每天都有三餐等著我們，您是否對於「食」有基本的認知和技能概念呢？請仔細閱讀題目後，在題目後方勾選出你心目中的答案唷！

題目	非常不同意	不同意	同意但不熟悉	同意	非常同意
◎ 認知層面：					
1. 人就算躺著不動也會消耗熱量。					
2. 買東西時我會注意食品上的營養標示。					
3. 利用網路平台可以協助我搜尋食物的熱量。					
4. 蕃茄適合未進食時吃。					
5. 菠菜含有豐富的鐵質對女性很好。					
◎ 技能層面：					
1. 洗菜時要使用活水，且一片一片撥開在水龍下清洗。					
2. 我知道如何煮出熱量低又有飽足感的湯。					
3. 我知道如何保存生菜，冰在冰箱較不腐爛。					
4. 當我想減肥時，我不會不進食，會計算安排我當天所攝取的食物營養與熱量。					

~感謝你的填答~