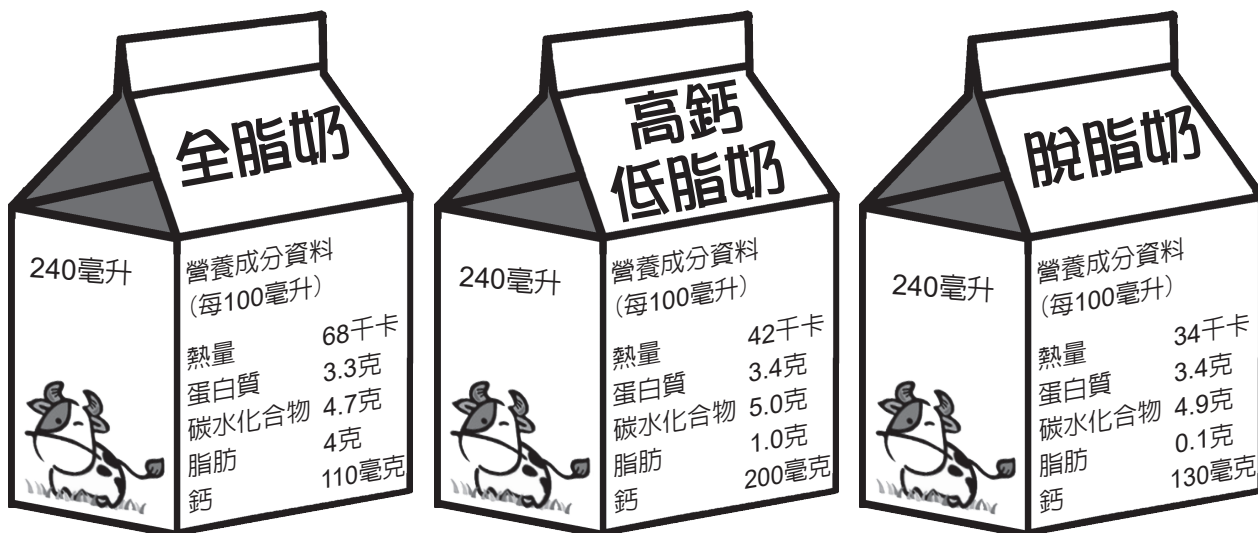


選購牛奶飲品工作紙



牛奶飲品

	全脂奶	高鈣低脂奶	脫脂奶
(1) 每百毫升牛奶飲品提供多少脂肪？	_____ 克	_____ 克	_____ 克
(2) 喝一盒牛奶飲品 (240毫升)，會攝取多少脂肪？	_____ 克	_____ 克	_____ 克
(3) 根據上述營養資料，哪一種牛奶飲品提供最少脂肪？(填上✓號)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 每百毫升牛奶飲品提供多少鈣質？	_____ 毫克	_____ 毫克	_____ 毫克
(5) 喝一盒牛奶飲品 (240毫升)，會攝取多少鈣質？	_____ 毫克	_____ 毫克	_____ 毫克
(6) 根據上述營養資料，哪一種牛奶飲品提供最多鈣質？(填上✓號)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

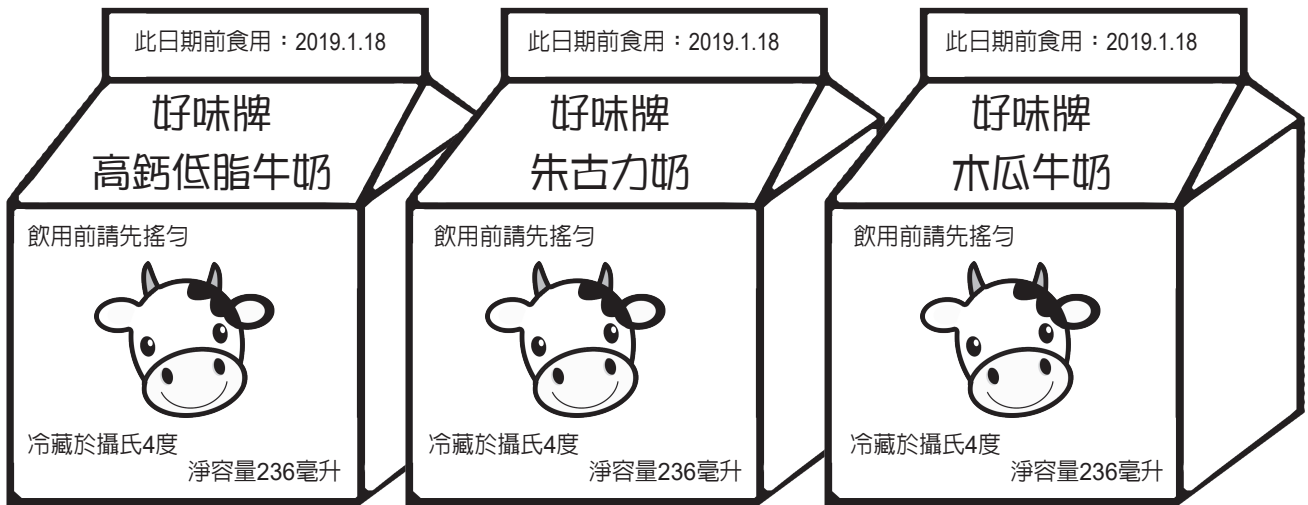


注意，雖然「鈣質」含量並不是法例要求所有食品必須列明的一項營養資料，但大部分奶類都提供這項資料，供消費者參考。

錦囊：低脂和脫脂奶產品都是你的健康選擇。



指示：以下有三個成分表，請在每個成分表圈出三種最主要的成分，然後以連線將成分表連到相應的牛奶包裝上，並回答四條問題。



成分表 A：
水、奶固體、
乳鈣粉。

成分表 B：
水、木瓜漿、
奶固體、糖、
植物油、穩定劑、
香味劑。

成分表 C：
水、全脂奶粉、糖、
可可粉、穩定劑、
香味劑、鹽。

(1) 原味的高鈣低脂牛奶含有最多糖分。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 非
(2) 在同一成分表中，列在前面的成分的 含量比列在後面的成分的含量多。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 非
(3) 假設今天是2019年1月20日，我仍然 可以安全飲用這三盒牛奶飲品。	<input type="checkbox"/> 可以	<input type="checkbox"/> 不可以
(4) 這些牛奶飲品需要放入雪櫃儲存。	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 不需要

選購牛奶飲品工作紙 (答案)

	全脂奶	高鈣低脂奶	脫脂奶
(1) 每百毫升牛奶飲品提供多少脂肪？	<u>4</u> 克	<u>1</u> 克	<u>0.1</u> 克
(2) 喝一盒牛奶飲品 (240毫升)，會攝取多少脂肪？	<u>9.6</u> 克	<u>2.4</u> 克	<u>0.24</u> 克
(3) 根據上述營養資料，哪一種牛奶飲品提供最少脂肪？(填上✓號)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
(4) 每百毫升牛奶飲品提供多少鈣質？	<u>110</u> 毫克	<u>200</u> 毫克	<u>130</u> 毫克
(5) 喝一盒牛奶飲品 (240毫升)，會攝取多少鈣質？	<u>264</u> 毫克	<u>480</u> 毫克	<u>312</u> 毫克
(6) 根據上述營養資料，哪一種牛奶飲品提供最多鈣質？(填上✓號)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

此日期前食用：2019.1.18

好味牌 高鈣低脂牛奶

飲用前請先搖勻

冷藏於攝氏4度
淨容量236毫升

此日期前食用：2019.1.18

好味牌 朱古力奶

飲用前請先搖勻

冷藏於攝氏4度
淨容量236毫升

此日期前食用：2019.1.18

好味牌 木瓜牛奶

飲用前請先搖勻

冷藏於攝氏4度
淨容量236毫升

成分表 A：
水、奶固體、乳鈣粉。

成分表 B：
水、木瓜漿、奶固體、糖、植物油、穩定劑、香味劑。

成分表 C：
水、全脂奶粉、糖、可可粉、穩定劑、香味劑、鹽。

(1) 原味的高鈣低脂牛奶含有最多糖分。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 非
(2) 在同一成分表中，列在前面的成分的含量比列在後面的成分的含量多。	<input checked="" type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 非
(3) 假設今天是2019年1月20日，我仍然可以安全飲用這三盒牛奶飲品。	<input type="checkbox"/> 可以	<input checked="" type="checkbox"/> 不可以
(4) 這些牛奶飲品需要放入雪櫃儲存。	<input checked="" type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 不需要