

選擇健康的牛奶

習作1

家中飲用的牛奶是屬於何種種類…

說明：

請勾選 (✓) 家中所飲用的牛奶種類：



低脂牛奶



零脂／無脂牛奶



減脂牛奶



一般／全脂牛奶



我不知道



說明：

許多家庭皆有其選購牛奶的原因，請問您的家庭選購牛奶的原因為何？請勾選 (✓) 所有適當的原因：

- 我選購最便宜的牛奶。
- 我選購最健康的牛奶。
- 我會依照牛奶罐蓋子的顏色選購牛奶。
- 我選購家人最喜愛的牛奶。
- 其他 _____

請繼續閱讀，
深入瞭解各種類牛奶！



習作2

比較各種類牛奶



脂肪 1公克
蛋白質 9公克
鈣含量 31%
維他命D含量 25%

脂肪 2公克
蛋白質 10公克
鈣含量 38%
維他命D含量 25%

脂肪 5公克
蛋白質 10公克
鈣含量 35%
維他命D含量 25%

脂肪 8公克
蛋白質 8公克
鈣含量 30%
維他命D含量 25%

說明：

請對照上述 4 加侖的牛奶圖片，回答以下問題。

1

請從下列中，選出脂肪含量最低的牛奶種類。

零脂／脫脂牛奶 脂肪含量 1% 的低脂牛奶 脂肪含量 2% 的減脂牛奶 一般／全脂牛奶

2

請從下列中，選出蛋白質含量最高的牛奶種類。

零脂／脫脂牛奶 脂肪含量 1% 的低脂牛奶 脂肪含量 2% 的減脂牛奶 一般／全脂牛奶

3

請從下列中，選出鈣質含量最高的牛奶種類。

零脂／脫脂牛奶 脂肪含量 1% 的低脂牛奶 脂肪含量 2% 的減脂牛奶 一般／全脂牛奶

4

您是否注意到各種類牛奶中的維他命 D 含量呢？

5

回答上列問題後，請勾選 (✓) 現在您認為最健康的牛奶。

零脂／脫脂牛奶 脂肪含量 1% 的低脂牛奶 脂肪含量 2% 的減脂牛奶 一般／全脂牛奶