

小心~癌魔王的陷阱



好香喔! 小王子忍不住想吃一口……



主題2：癌魔王的陷阱

宣導重點：認識食物與食品的差異

考考你，看到了什麼？

Q1：愷兒小王子和纖維精靈來到的布穀平原上的麵包店，你知道麵包的本體是用什麼做的嗎？

Ans：麵粉

補充說明：麵粉是由小麥去磨成粉，它跟我們常吃的飯同樣屬於五穀根莖類(全穀雜糧類)喔！

Q2：除了剛剛提到的麵包和飯之外，還有什麼食物屬於五穀根莖類呢？

Ans：玉米、紫米、蘿蔔糕、芋頭、水餃皮、湯圓、麵、米粉、馬鈴薯、紅綠豆、菱角、吐司

補充說明：五穀根莖類的特色，就是它的碳水化合物含量比較高，主要是提供我們身體熱量來源，所以也不能吃太少，一餐建議要吃到一飯碗左右喔！

Q3：剛剛在愷兒小王子要伸手拿麵包的時候，有隻小精靈跳出來阻止它，是那隻小精靈呢？

Ans：是維生素B小精靈

Q4：為什麼維生素B小精靈要阻止小王子吃麵包呢？麵包藏了那些陷阱呢？

Ans：因為它含有很多的油、糖和化學添加物

補充說明：不健康的麵包會含有很髒的糖、油和化學添加物，如：香精、奶油、酥油、色素；這些都是人工製造出來的食品，而不是天然又健康的食物；所以我們要多吃的是土生土長的「食物」，而不是人工製造出來的「食品」。

Q5：除了麵包屬於「食品」之外，你還能舉出些是屬於「食品」呢？

Ans：炸雞塊、香腸、薯條、火腿、奶茶、非100%的果汁、蛋糕、大烹堡