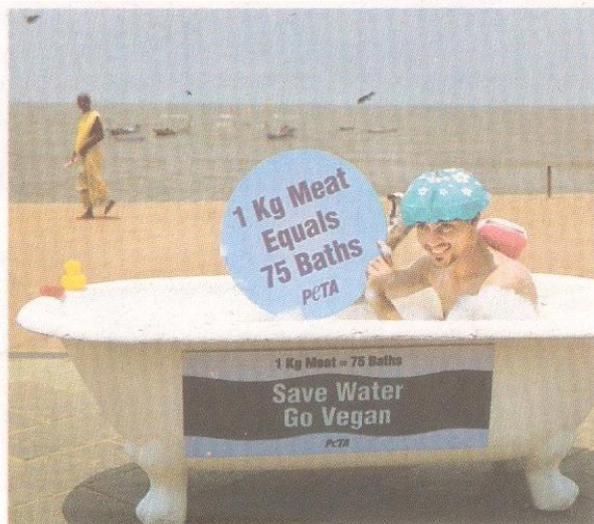


從牧場的牛隻到變成牛肉製品，需要經過哪些過程？請完成下列空格。



什麼樣的飲食習慣是愛護地球的表現，可以保護地球資源？

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



印度倡素食優點

印度孟買的素食主義者，日前在海邊假裝洗澡，宣傳肉食更消耗水源。他們宣稱，要養出一公斤的肉，必須消耗一萬五千公升的水。如果以一個浴缸可裝兩百公升的水來算，這些水可以讓一人泡澡七十五次。

小五生無肉不歡 三高上身

吳欣恬／臺北報導

家住臺南，就讀國小

五年級的陳小弟，去年

學校健康檢查因為B M

I 過高，進一步檢查發

現膽固醇、三酸甘油脂

和血脂超標。原來陳小

弟偏好肉食，不愛蔬果

，雖然身為營養師的媽

媽每天早餐為他準備麥

片搭配牛奶或優酪乳，

但午晚餐阿媽常煮他愛

吃的五花肉和焢肉，讓他

小小年紀就有「三高」。

根據二〇一四年臺灣營

養基金會所做的調查，結

果發現四分之一民眾三餐

都有肉類，「無肉不歡」

。執行長吳映蓉表示，雖

然肉類是蛋白質攝取的重

要來源，但同時也會吃下

飽和脂肪和膽固醇，增加

罹患心血管疾病機率。

衛生福利部二〇一一年

在每天飲食指南中，建議

民眾飲食應以植物性食物

為主，蛋白質的攝取更改

以「豆魚肉蛋」為攝取的

優先順序。吳映蓉指出，

在蛋白質攝取上，動植物

應各占一半。

吳映蓉建議，民眾在挑

選植物性蛋白質來源應以

非油炸豆類製品為主，像

傳統豆腐、豆乾和豆漿都

是很好的選擇。

健康的飲食習慣有哪些？請從文章中找出三個可以促進健康的方式。

1.

2.

3.



閱讀「印度倡素食優點」和「小五生無肉不歡 三高上身」這兩篇文章後，你認為

★印度倡素食優點 是要告訴讀者：

★小五生無肉不歡 三高上身 是要告訴讀者：

★你比較喜歡哪一篇文章的表達方式？為什麼？

我比較喜歡

印度倡素食優點

小五生無肉不歡 三高上身

我的理由是：
