**食物「鈉」麼多，你知道嗎?** 年 班 號 姓名：

對於鹽與健康的關係有初步了解後，接下來要請小朋友檢視平時飲食有無攝取過多鹽分，所以要請你將今天吃的三餐加上點心、零食或飲料，寫出食物名稱及份量於下方表格中，若有標示營養成分，則將鈉含量紀錄下來，或者上『食品營養成分資料庫』查詢。我的飲食紀錄表 日期： 年 月 日（星期 ）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 食物名稱 | 數量或  (重量) | 鈉含量  （毫克） |
| 早餐  前後 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 午餐  前後 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 晚餐  前後 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 衛福部建議每人每日鈉總攝取量<2400毫克=6克鹽 | | | 合計 |

**食物「鈉」麼多，你知道嗎?** 年 班 號 姓名：

**寫出你們家最喜歡吃或最常吃的五種零食，我們一起來檢視這些零食有無過多鹽分，請你將零食的名稱及份量紀錄在下方表格中，若有標示營養成分，則將鈉含量紀錄下來，或者上『食品營養成分資料庫』查詢喔。**

**我家最愛吃的零食：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **食物名稱**  **(廠牌)** | **數量或**  **(重量)** | **鈉含量**  **（毫克）** | **備註** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**我發現：**