

1

廚房健康點點名

帶課可以這樣說

今天不算分數，我們只一起回想：三餐裡出現了哪些食物？

回家小任務

把一週冰箱飲食觀察表放在容易看到的地方，飯後勾一次。

完成後可帶回下一堂課分享，不需評分。

2

準備好入口的蛋白質

帶課可以這樣說

如果肉比較難咬，蛋、豆腐、無糖豆漿或魚，也能拿來討論好入口的做法。

回家小任務

從家裡常吃的蛋白質食物中，選一樣下次願意再準備的。

完成後可帶回下一堂課分享，不需評分。

3

找一樣補鈣選項

帶課可以這樣說

不用一次全改，先從乳品或深綠色蔬菜裡，找一樣平常吃得下的。

回家小任務

和家人圈出一樣家裡方便準備的乳品或深綠色蔬菜。

完成後可帶回下一堂課分享，不需評分。

4

回看少出現的項目

帶課可以這樣說

我們不是找誰做得不好，只是看看哪一項這週比較少見。

回家小任務

從一週紀錄挑一項較少出現的食物，寫進下次採買清單。

完成後可帶回下一堂課分享，不需評分。

5

一餐換個全穀主食

帶課可以這樣說

主食可以換著吃。先選一餐試試糙米、燕麥、地瓜或南瓜。

回家小任務

選一餐換一種全穀雜糧，牙口不方便時調整成容易入口的質地。

完成後可帶回下一堂課分享，不需評分。

6

和家人一起看餐盤

帶課可以這樣說

吃飯前不用考試，只要互相提醒：今天的餐盤顏色夠不夠多？

回家小任務

和家人一起找找看，餐桌上有沒有蔬菜、蛋白質食物和主食。

完成後可帶回下一堂課分享，不需評分。

7

補貨前先盤點

帶課可以這樣說

先打開冰箱和櫥櫃，不急著買很多，只列出最需要補的三樣。

回家小任務

使用家庭補貨採買卡，寫下這次最想補齊的三樣食物。

完成後可帶回下一堂課分享，不需評分。

8

分享一個做得到的方法

帶課可以這樣說

哪一種準備方式最省力、最好入口？你的做法也可能幫到別人。

回家小任務

下次帶一個家裡做得到的食譜、採買方法或備餐小技巧來分享。

完成後可帶回下一堂課分享，不需評分。