

班級： 座號： 姓名：

垃圾食品 (junk food) 美味又便利，但問題多多，全球正積極應對中。這次我們將閱讀三個國家的相關報導，探討這個切身相關的議題，也是對健康生活的思考。讓我們開始吧！

☐任務一：政府要管垃圾食物

1. 閱讀 4 月 30 日第 3 版有關垃圾食物的報導，三篇都提到了常見的垃圾食物/超級加工食品，你也會吃它們嗎？請填寫下面的表格：

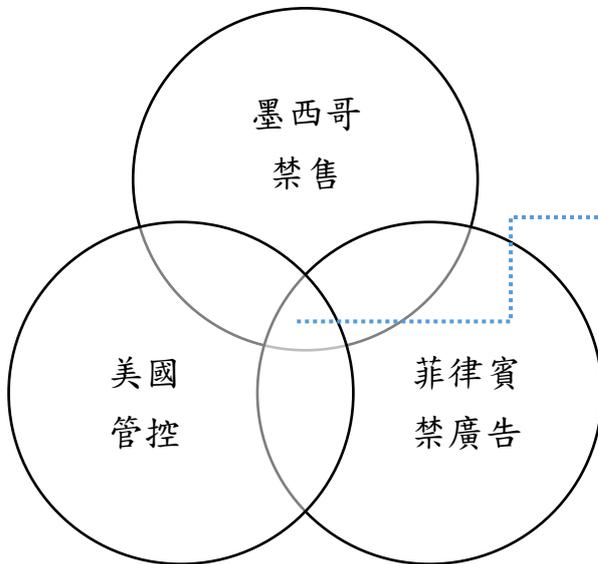
報導中提到的垃圾食物	含糖飲料/汽水	袋裝薯片/薯片	人工豬皮	辣味花生	糖果	冰淇淋	含糖穀物
你一週大約有幾天會吃到？ (0-7 次)							

2. 整理三篇報導的重點，看看各國打算怎麼管？

國家	政策重點	推動政策目前遇到的困難
墨西哥	校園禁止販售垃圾食物，違反禁令將罰大約新臺幣 () — () 元	學校基礎設施不足，欠缺 ()。沒有可靠的 () 和電力，政策執行充滿挑戰。校外小販和店家管理不易。
美國	衛生部計畫監控 () 食品	營養學研究尚未提出確切數據。食品製造商的看法不同。() 成以上都是超級加工食品，替代不易。
菲律賓	多個城市頒布學校、操場、遊樂園禁止垃圾食物 ()。超市也要在這類食品包裝正面貼上 ()。有的要求餐廳在 () 上標明卡路里含量。	學校周圍的食品廣告，八成五是 () 的。

📖任務二：多國的現象

1. 雖然三篇是不同國家的報導，政策和遇到的問題也不大一樣，但他們的目標卻有相同的地方。



三國推出政策有個目標是相同的，是什麼？（單選）

- 鼓勵學生儲蓄，不要浪費買零食
- 降低垃圾食品對健康的負面影響
- 鼓勵加工食品公司開發新產品
- 鼓勵家庭自己烹調，增進親子感情

2. 垃圾食物壞處這麼多，為什麼還是有許多人吃。以下是從三篇報導中找出「可能讓人想吃垃圾食物」的原因，因為這些原因，才會引發政府出手管。連連看，出自哪篇報導？（可複選）

校園裡容易買的到	學校外野容易買的到	高糖、高油、高鹽，好吃	加工過程衛生安全	便利、便宜、多樣且豐富	廣告會吸引學生	學生不知道垃圾食物的危害	（自己想一個）
----------	-----------	-------------	----------	-------------	---------	--------------	---------

有關墨西哥的報導

有關美國的報導

有關菲律賓的報導

📖任務三：為健康行動

1. 在【任務一】中，你估算了自己一週吃垃圾食物的情形。你的表現如何？

- 沒有或很少吃這類食物
- 不常吃，某些場合才會吃一些
- 會吃，但會節制，不會吃太多，也不會經常吃
- 常常吃，經常停不下來
- 其他_____

2. 根據以上自己的表現，給自己一張小卡，讚美自己（如果做得很好）或提醒自己（如果做得不夠好）

3. 看了各國積極制定政策，避免垃圾食物危害青少年健康，你認為，臺灣在哪些地方做得不錯？哪些地方做得還不夠？（就你所見到的回答即可）

	做得不錯	做得不夠好（怎麼說？）
a. 校園禁止販賣垃圾食物		
b. 校園禁止刊登宣傳垃圾食物的廣告		
c. 學校附近禁止販賣垃圾食物		
d. 學校提供足夠的飲用水		
e. 鼓勵家長響應健康飲食運動		
f. 教育大家知道垃圾食物的危害		
g. 餐廳標示食物的卡路里		
h. （自己想一個）		