

國立空中大學花蓮中心 106 年暑期 公行專班「飲食與生活」平時作業題目

批閱教師：林秀英

第一次作業

1. 試述中華飲食文化的核心價值。
2. 試述蔬菜採收後儲存期間的呼吸作用及其對品質的影響。
3. 試述飲食減肥的控制方法。P. 95-P. 96
4. 請簡述懷孕婦女的飲食指導與設計原則？
5. 試述嬰兒常見不適應症或疾病？

第二次作業

1. 試述有助於兒童腦部發育的食物選擇原則。
2. 改善兒童偏食習慣的建議有那些。
3. 試述速食產品的營養缺失。
4. 試述長期採用純素飲食容易造成哪些營養缺乏及應如何改善。
5. 試述預防骨質疏鬆的飲食保健重點。