

## 第七章：失去的血，怎麼找回來？

有一天，你/妳的爸爸媽媽去捐血回來之後，開心地跟你/妳講了一些關於血液的知識……

※ 下列有幾項對於血液的敘述，把你/妳覺得描述正確正確的選項，請在方格內打✓：

- 血液是由 10% 的水跟 90% 的化學成分所構成
- 血液是紅色的，是因為血小板的顏色影響
- 最常見貧血原因，通常與飲食不均衡最有關係
- 「血液」相當於人體內的消化系統，要好好保養血液健康
- 如果能定期捐血，可加快排出體內已老化的紅血球，減輕脾臟分解的負擔
- 捐血也可刺激骨髓的造血功能，加速紅血球的生成，促進血液的新陳代謝，有益於身體健康
- 鐵是合成白血球的基本原料
- 維生素 C 跟銅都具抗氧化作用，並可促進鐵的運用

看到爸爸媽媽捐血之後的開心模樣，你/妳也希望他們都可以維持身體健康，以後可以持續捐血助人，此時，跟師長學習過的你/妳，會怎麼幫助爸爸媽媽讓他們保持身體健康呢？

※ 小朋友，以下幾個方法，請把你/妳選擇能夠用來幫助爸爸媽媽的方式！覺得有用畫圈，沒有用畫方，請打叉；

- ( ) 之後帶爸爸媽媽適度運動
- ( ) 請爸爸媽媽一起玩電動，提高精神跟體力
- ( ) 在吃飯時提醒他們要均衡飲食，不可以挑食
- ( ) 帶他們去看醫生，請醫生幫忙打針保持身體健康
- ( ) 不吵爸爸媽媽，讓他們充分休息，並且保持睡眠充足

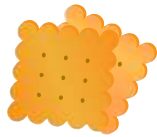
小朋友！為了爸爸媽媽能持續捐血助人，要維持良好的健康及血液品質，你/妳化身為天才小廚師！什麼樣的料理都難不倒你！而冰箱剛好有以下食材，為了爸爸媽媽的健康，你/妳會選擇哪些食材來料理呢？

(可搭配食物圖片)

菠菜



餅乾



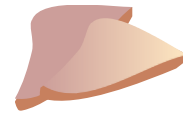
啤酒



綠茶



豬肝



魷魚絲



冰淇淋



雞蛋



鮭魚罐頭



泡菜



糙米飯



蕃茄



蕎麥麵



豆漿



咖啡

