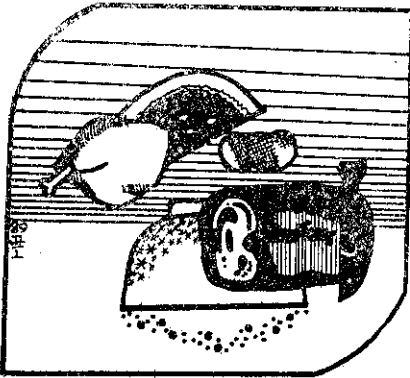
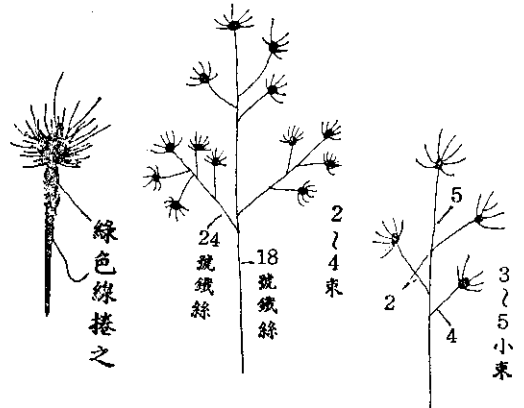
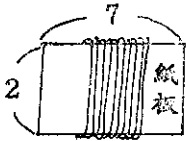


四雪花

材料：中細線白色及綠色線各少許，30號、24號、18號鐵絲各少許。

做法：1.如圖用白色雙線繞在紙板上，取下用30號鐵絲於中央處綁緊，並剪開二側使成圓球形。
2.如圖說明完成。枝條部份用綠色線捲。



營養與健康

■ 邱月正 ■

過去的農家因為孩子多，工作負擔重，生活困苦，對於飲食比較忽略。只以吃飽為主，不但沒有注意營養，而且不知道烹調方法，缺乏保持健康知識，孩子的死亡率也比較高。

認識食物營養

為了使農家婦女認識食物與健康的重要，農林廳自民國62年起，每年配合農發會（當時農復會）編列經費，在省、縣市農會輔導之下，於有關鄉鎮市地區農會組織膳食改善班。

農業改良場負責技術方面，教導項目分10個單元，①5大類食物。②食物營養保存方法。③好的早餐好的開始。④孕婦及乳婦的飲食。⑤嬰兒飲食。⑥學

齡前兒童飲食。⑦學齡兒童飲食。⑧青少年飲食。⑨老年人飲食。⑩特殊飲食等。每個月召開膳食改善班月會，由家政指導員指導，使她們了解如何在日常生活中適當地計畫每日膳食，增進營養，促進健康。



如今農家婦女都已改變過去的舊觀念，對食物與健康的關係已有相當的研究，知道一個人長得胖並不

是很健康，瘦的人也不一定營養不夠，菜錢貴並不一定表示營養好。



蒸的功夫 (阿郎攝)

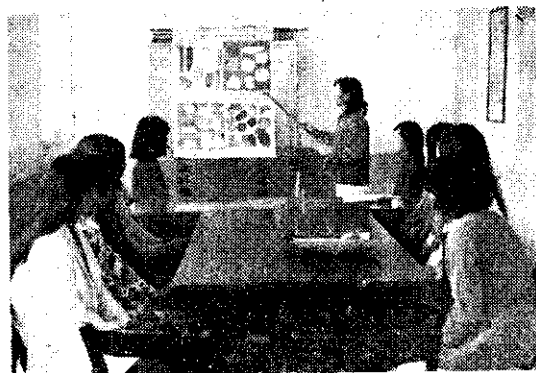
維持身體健康

營養與健康有密切的關係，人體的生長發育，維持健康，以及充沛的工作能力，全仰賴每天吃的食物，來供給各種營養素。食物構成身體各種組織細胞，氧化供給熱能，維持正常體溫，調節生理機能。因此每天必須要有營養均衡的飲食。

人生有各個不同的發育階段，如嬰兒期、兒童、青少年、成年、孕婦、乳母、老年，每一時期的身體發育生理狀況不同。再加每個人體型大小胖瘦，活動量的多少，健康情況，以及所在環境不同，因此每日應吃多少食物，選那種食物，應該配合個人生理的需要，方可維持身體健康，精神充沛，提高工作效率。

選擇適當飲食

飲食過少、營養不足會造成缺乏之症，過量的飲食也同樣會影響健康。每日選擇食物種類不當，加工製造方法不良，也會損耗食物內營養素，影響身體健康。因此每個人都應該知道如何選擇每日的食物，家庭主婦的責任尤其重要，除了要從小教導孩子們如何選擇自己的飲食，還應該採用適當的烹飪方法，製造營養保健的飲食。



食物營養講習班

色香味都要把握

食物講究營養，也要講究口味，勉強吃不喜歡吃的東西會影響消化。經過烹調的食物，如烹調得宜，不但色、香、味俱全，而且也較能達到營養的目的。一般來說，大部份婦女都喜歡學習烹飪技術，近年來配合她們的需要，在各鄉鎮農會，除了辦理膳食改善班以外，烹飪技能訓練班也已收到很大的效果。

本年度（5月底）我的農會辦理烹飪技能訓練班6班，參加的人有240名。她們都能重視個人健康，善用各種烹調方法，不但在宴客時不必請廚師幫忙，有的班員還替人家幫忙辦喜事來增加收入。並在家裡運用各種烹調技術，改善家人的營養，建立幸福快樂的家庭。

點心製作 (阿郎攝)

