**蔬果存摺21項任務（範例）**

‧ 我知道蔬菜水果一份的量是多少，並且會告訴爸爸媽媽

‧ 我要去認識一種蔬菜或水果，了解它的營養價值並嚐試它的味道

‧ 吃晚餐的時候，我不會挑食，並把蔬菜全部吃光光

‧ 這星期我會動手幫忙家人清洗蔬菜或水果

‧ 我會幫忙準備（購買或清洗或裝切）一種水果，與家人一起享用

‧ 我會至少吃一份新鮮的水果當點心，並養成習慣

‧ 這星期我會跟家人一起去市場或超市賣場，並提醒他們購買蔬菜及水果

‧ 這星期吃午餐的時候，我會把學校或家人準備的水果吃光，以達到『蔬果彩虹579』

‧ 我要跟家人一起分享今天誰吃到的蔬果比較多

‧ 我要提醒家人多吃1～2份蔬菜

‧ 這星期我會多喝開水或新鮮蔬果汁來取代喝汽水或奶茶，

‧ 從現在開始，吃飯時要先吃蔬菜、再吃肉

‧ 我至少要吃一份綠色蔬菜，例如綠花椰、空心菜、A菜、青江菜…

‧ 我要吃兩份不一樣顏色的水果，以達到『蔬果彩虹攝食原則』

‧ 我要吃兩份不一樣顏色的蔬菜，以達到『蔬果彩虹攝食原則』

‧ 我要認識一種我不愛吃的蔬菜，並嚐試它的味道

‧ 我要認識一種我不愛吃的水果，並嘗試它的味道

‧ 這星期的點心，我會以新鮮的水果來代替零食

‧ 我要跟家人做一種蔬果餐點（如：蔬果沙拉、涼拌青菜等），並且一起品嚐

‧ 早上出門上學前，我會提醒家人要做到『蔬果彩虹579』

‧ 完成蔬果支票各項任務後，我會每天提醒自己和家人做到『蔬果彩虹579』

蔬果練習題：

★這星期我會尋找並認識5樣學校或家裡沒有吃過的蔬果，例如:日本的飛碟瓜（5格塗鴉格+蔬果名）

★這星期我會記錄每天吃的蔬菜顏色，以蒐集七種不同顏色的蔬菜為目標（21格塗色格+日期）

★這星期我會記錄每天吃的水果顏色，以蒐集七種不同顏色的水果為目標（21格塗色格+日期）