



SDG2 消除飢餓

SDG3 良好健康和福祉

# 早餐大PK

# 爭霸戰



企畫 / 吳若瑋  
版面設計 / 邱鈺涵  
繪圖 / 八分熟的小李  
圖片提供 / 達志影像 (Shutterstock)

「嗯～好香！」豆丸子們的小學校正在國際早餐日這天，舉辦早餐大PK。

爭霸戰，要透過重重考驗，選出一位早餐大使。興奮的豆丸子們立刻報名參賽，勢必要拿下這光榮的頭銜！

## 第一關 level 1

請推廣不同地區的早餐。

特色早餐試吃看



▲由味噌湯、烤魚、醃漬物等組成的傳統日式早餐，豐富又美味！

▲簡單的可頌配上一杯牛奶或咖啡，清爽可口的法國早餐就完成了。

▲酥脆的餅皮搭配濃郁的鷹嘴豆咖哩，是餅類盛行的印度熱門早餐。

▲不論是飽滿的煎餃，或是特別的鹹豆漿，都能在多元的臺灣早餐店點到。

請製作出你心中最健康的早餐組合。

## 健康早餐挑挑看

豆子們在第一關就比得勝負難分，於是大家立即進入第二關——用不同的食材做出最健康的早餐。豆子們自信的發展示成果，沒想到評審席卻出現了一意想不到的人物？



## 營養豐富的早餐

## 蔬、菜、水、果

蔬果含有許多維生素、礦物質等營養物質，還能幫助身體新陳代謝的運作。

## 乳、品、類

早餐的飲品可以搭配牛奶、優酪乳、無糖豆漿等，補充鈣質，維持骨骼和牙齒健康。



## 全、穀、雜、糧

挑選全麥的吐司、饅頭等全穀雜糧，讓豐富的膳食纖維幫助消化，還可以穩定血糖，降低心血管疾病的風險。

## 蛋、白、質

水煮蛋、鯖魚等含有豐富的蛋白質，能促進肌肉合成修復，並提升專注力。