

你今天「咖」了嗎 v2

一、適用對象：三年級

二、命題教師：泰安國小鍾蕙蓉、大成國小江珈瑛

三、審題教師：泰安國小鍾蕙蓉、大成國小江珈瑛、泰武國小李祖兒、西勢國小徐護原、青山國小朱安琪、鹽洲國小許偉珊

四、指導教師：國家教育研究院研究員吳正新、黃馨瑩

五、題幹：

大部分飲料都含有咖啡因，咖啡因會刺激中樞神經系統，可以提振精神，但攝取過量對人體有害。因此，衛生福利部規定，飲料的咖啡因含量含有 201 毫克以上要標示紅色、101-200 毫克要標示黃色、低於 100 毫克要標示綠色。

營養師建議

每日咖啡因攝取量限制依照族群年齡而不同：成人不超過 300 毫克、孕婦不超過 200 毫克，12 至 18 歲的青少年則應在 100 毫克以內。

下圖為天天飲料店販售不同的飲料及其每杯的咖啡因含量：

咖啡類	
茶類	
其他	

六、問題：

問題 1：請問天天飲料店的飲料，哪些飲料要標示紅色？哪些飲料要標示黃色？哪些飲料要標示綠色？

問題 2：請問 12 至 18 歲的中學生，在天天飲料店點「一杯咖啡類+一杯茶類」的飲料，是否會超出營養師的建議？請說明你的理由。

問題 3：新聞台的記者報導：「若成人每天喝 3 杯『綠色』標示的咖啡，尚不需要擔心咖啡因過量；若喝一杯『紅色』標示的咖啡，則已接近一日上限，不宜再喝其他含咖啡因的飲料。」請問記者的說法是否正確？請說明你的理由。

七、擬答：

問題 1：

紅色：無，黃色：黑咖啡、奶茶、綠茶、抹茶、烏龍茶，綠色：拿鐵、鐵觀音、可樂、熱可可

問題 2：

是，咖啡類最低為拿鐵 74mg，茶類最低為鐵觀音 35mg，兩者加起來已超過營養師建議的 100mg，故會超過。

問題 3：

否，紅色標示的咖啡最低咖啡因含量為 201mg，離營養師建議的 300mg 還有 99mg，故還可選擇其他咖啡因含量飲料。