

Spring 2013 (101-2) 認識食品與營養 **作業二**，最晚在 6/18 12:00 當天上課交回（逾期不收）
注意：請先繳交作業一才能繳交作業二，否則不與計分。

姓名 _____ 系級 _____ 學號 _____

請在下方三個主題中選一個題目進行。若有引用資料，請務必標示資料的來源。若是自己想到的點子，請註明，若是引用他人的點子，也請註明。作業二沒有標準答案，請各位發揮創意，而不是打字練習。可以選擇手寫或是打字，字數沒有限制，重點要表達創意，原則上不超過一千字以免淪為複製與貼上大賽。請繳交紙本，並附上本頁。若您非常有創意，但是紙本不足以表達您的創意，請先 email 給阿原，討論後決定繳交的形式。

1. 設計營養品素補充品的廣告。上課時曾提到某鈣片商品的廣告，阿原從《台灣地區食品營養成份資料庫》分析了廣告的學理依據及策略。請同學模仿這個模式製作一個廣告，選擇一樣營養素，從學理、建議攝取量、食物含量等角度進行行銷，最後在加上事實的真相。

參考資料 [國人膳食營養素參考攝取量](#) [台灣地區食品營養成份資料庫](#)

2. 為夜市小吃行銷—設計宣傳單。新聞中常出現吃多少東西需要運動多久才能消化完畢，事實上，阿原在課堂中分析這樣的資訊不完整，容易誤導民眾。在上完課之後，您知道除了運動會消耗熱量，基礎代謝及食物熱效應更需要消耗熱量。現在請您位夜市的小吃行銷，設計宣傳單，讓民眾更放心的享受美食，而不是停留在吃幾片食物要運動多久的錯誤觀念。

參考資料：[減重不盲目 熱量攝取是關鍵](#) [辦公室揪團 告別「上班肥」](#) [中研營養資訊網](#)

3. 認識防腐劑，講句公道話：不少食品標榜不添加防腐劑，但是不少民眾不相信。有些強調不含防腐劑，但是卻有色素、人工甘味料等。有更多食品卻是連標示都沒有，難道這樣的食物就不含食品添加物嗎？除了食品添加物可能傷身，生活中卻有更多的因素也在傷害健康，例如壓力、情緒、大都市的空氣汙染、鄉間的飲水及農藥、交通事故、職業傷害等。請挑選一種防腐劑，查詢文獻，找出可能造成傷害的劑量與傷害的種類，比對其他影響健康的兩個因素，比較一下，究竟誰才是人類健康的主要殺手？