

深水埗官立小學  
常識科－健康飲食在校園  
活動(一)：食得健康知多D?



班別：D. \_\_\_\_\_

積分：\_\_\_\_\_



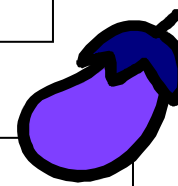
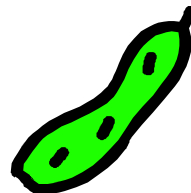
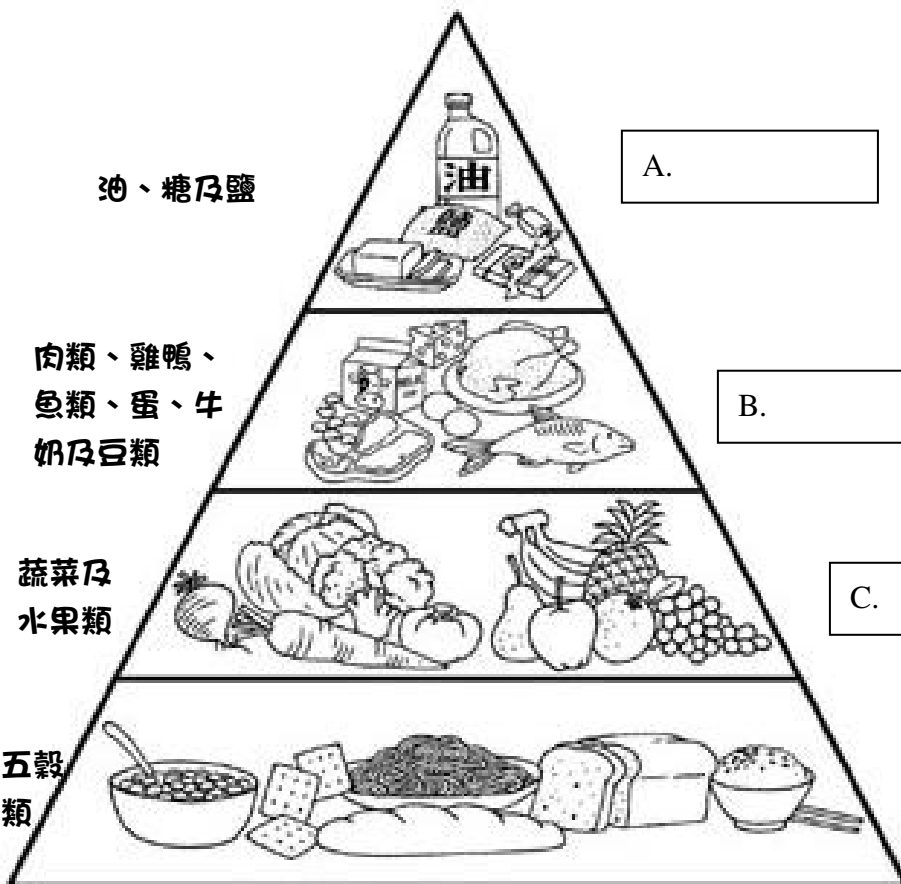
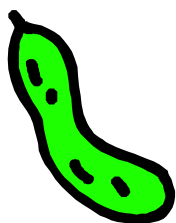
姓名：\_\_\_\_\_ ( )

日期：\_\_\_\_\_



收看完 ETV 後，請填寫以下答案。

1. 下圖是健康飲食金字塔。請在「適量」、「少吃」、「多吃」、「主要食糧」中，選出適當的答案，填在右邊的空格內。



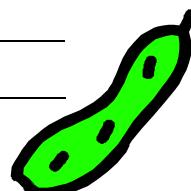
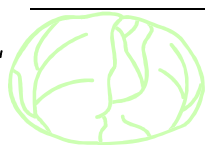
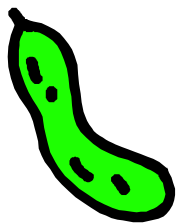
2. 下列的食物包含哪些營養素？請將答案填寫在空格上（例如：蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質、纖維素等）。（註：可在每類食物下面填寫多過一個答案。）

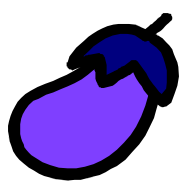
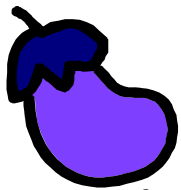


A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_





3. 下列的營養素對身體有甚麼益處？請在空格內填上 A、B、C... 以表示該營養素對身體的益處。(註：可於一種營養素填寫多過一種益處。)

營養素

益處

蛋白質

脂肪

碳水化合物

纖維素

維生素 A

維生素 B

維生素 C

維生素 D

鈣質

鐵質

磷質


A 給身體提供熱能

B 增強視力

C 預防感冒

D 幫助身體發育

E 促進牙齒和骨骼生長

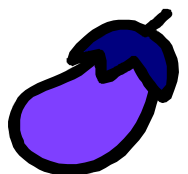
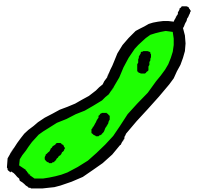
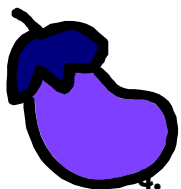
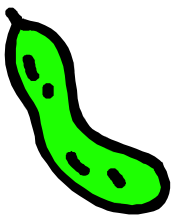
F 幫助身體造血

G 維持神經系統健康

H 有助太陽排泄廢物

I 幫助身體吸收和利用食物

中的營養素



4. 肥胖的人易患上甚麼疾病？

\_\_\_\_\_

5. 哪些食物在放入雪櫃儲存時需要採用下列的處理方法？

用保鮮紙包好

\_\_\_\_\_

放在已煮熟的食物之下

\_\_\_\_\_

放在攝氏兩度的儲藏格

\_\_\_\_\_

放在攝氏零下十多度的凍藏格

\_\_\_\_\_

