



匡智元朗晨樂學校

常識科

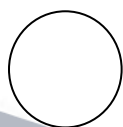
單元：健康與生活

主題：第一課 - 均衡飲食

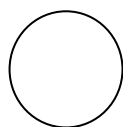
姓名：_____

班別：_____

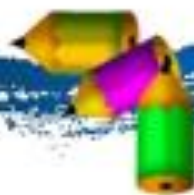
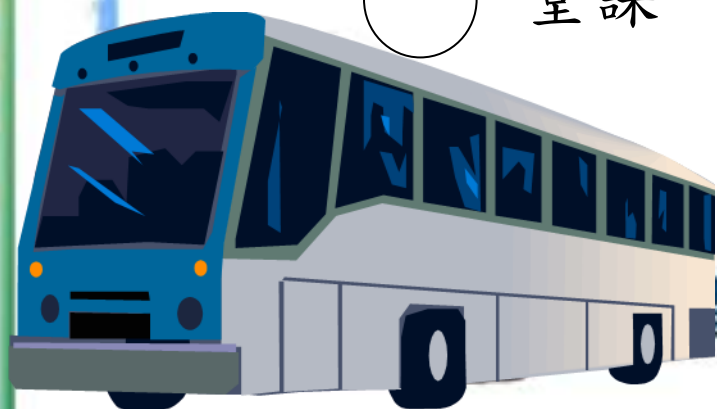
組別：BH (老師)



堂課



家課



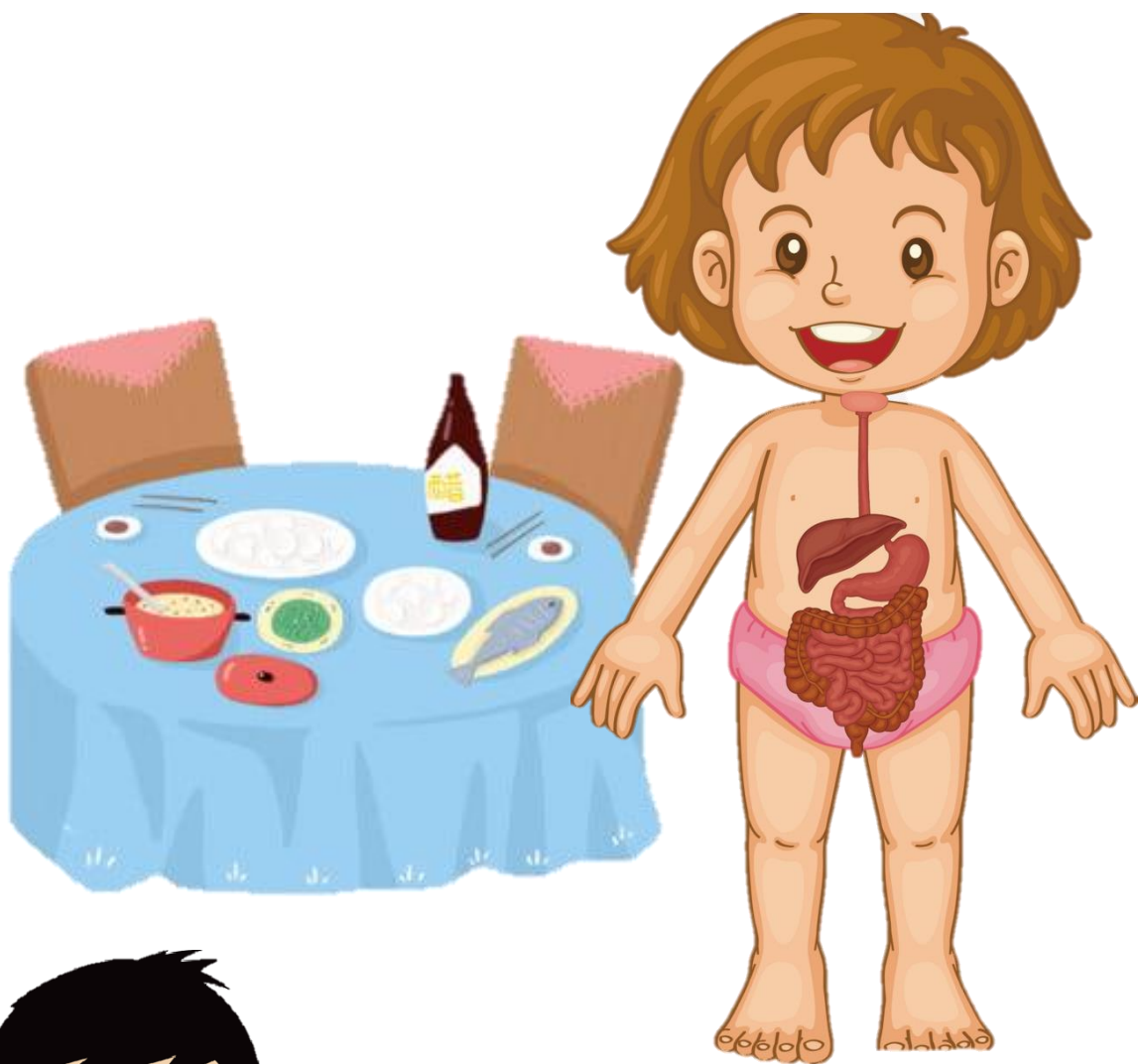
常識科

目錄

第一課 均衡飲食

- 能說出/指出人體主要消化系統的位置
- 能說出/指出食物的營養素
- 能說出/指出均衡飲食對健康重要性
- 能說出/指出均衡的飲食方式

(一) 認識身體：消化系統



你知道食物進入身體後，會經歷一個怎樣的旅程嗎？



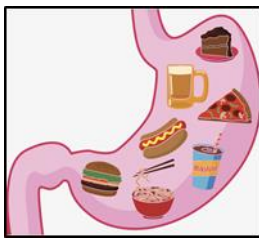
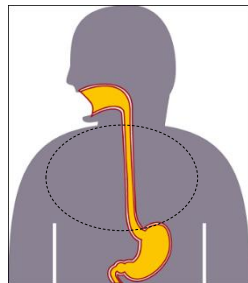
請掃瞄
二維碼
以聆聽
歌曲

兒歌：食物的旅行



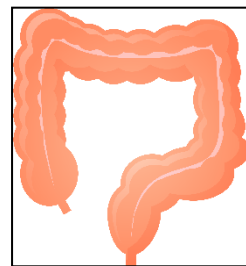
食物咬一咬

咕嚕進**食道**



胃裏攪一攪

送入**大腸**



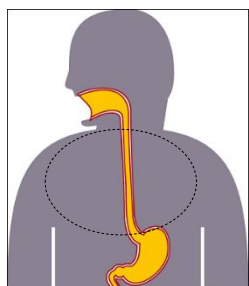
營養吸收曬



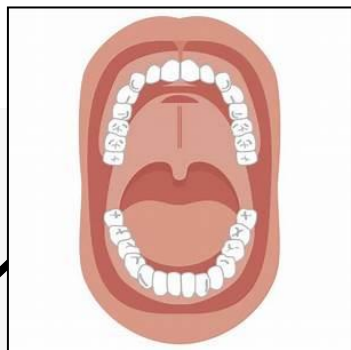
排便順暢

消化暢順沒煩惱

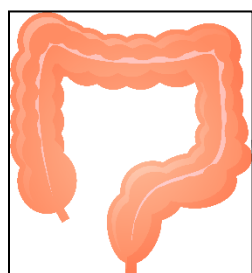
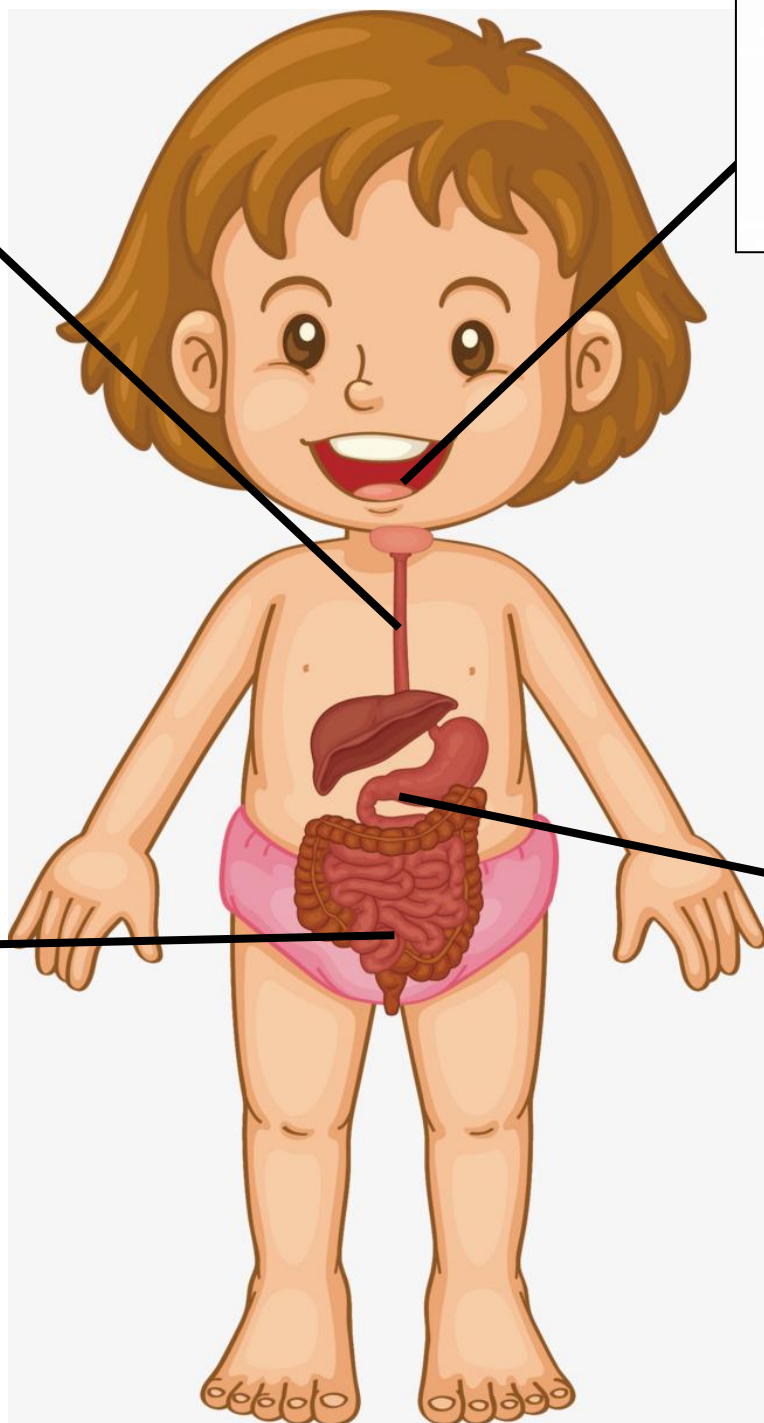
我們來看看消化部位的位置吧！



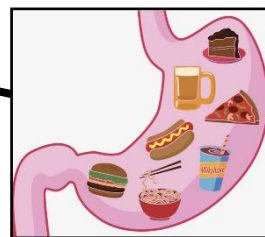
食道



口腔



大腸



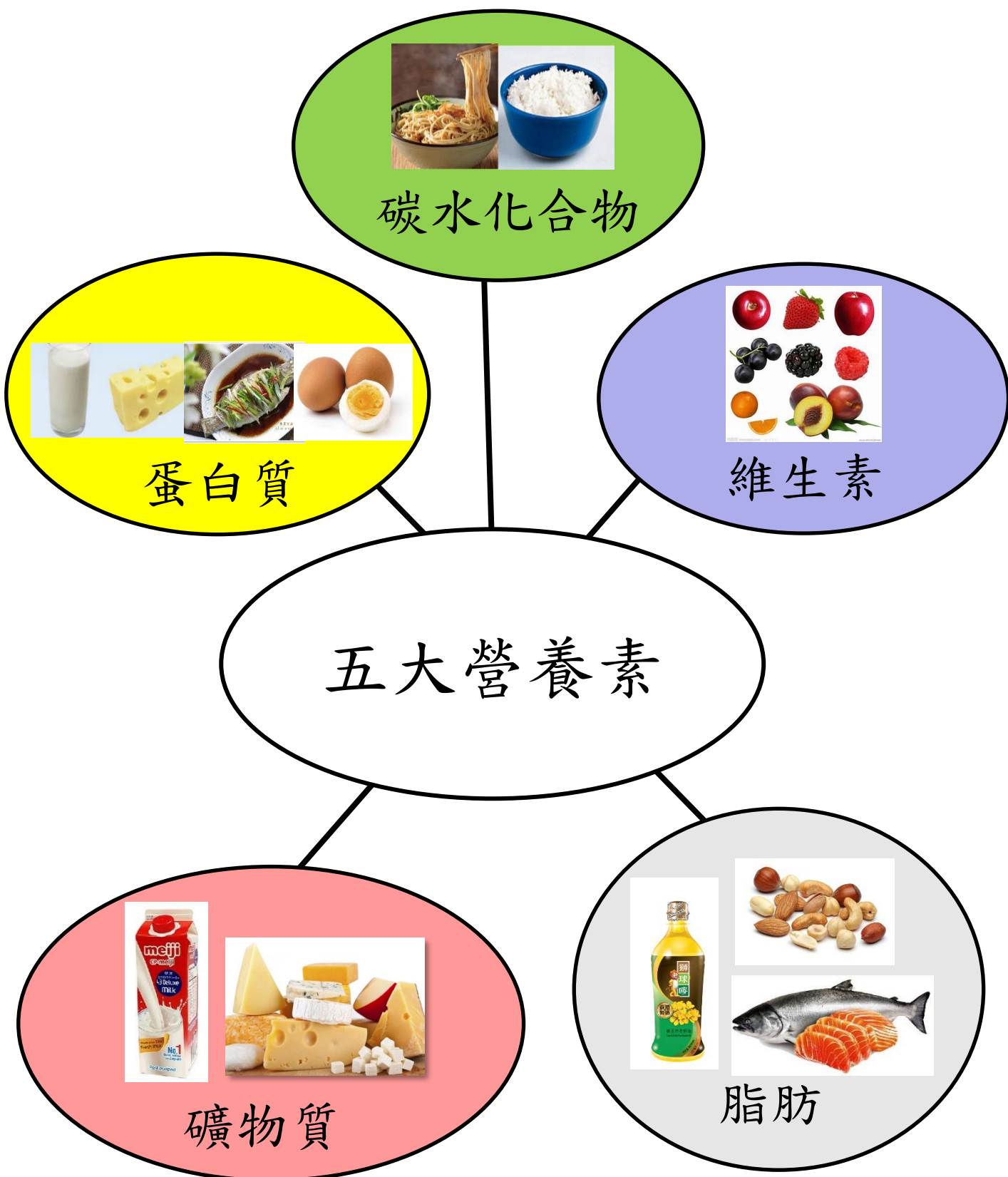
胃

(二) 認識食物營養素



你知道食物包含不同營養素嗎？

食物能提供各種營養素：



碳水化合物



麵條



飯



麵包



馬鈴薯

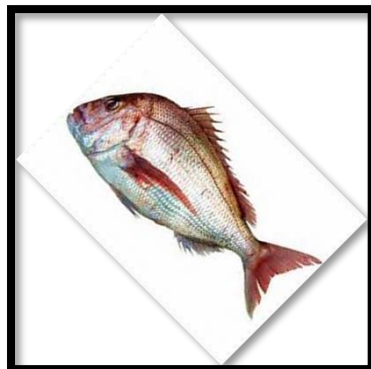
碳水化合物為我們身體提供能量，
主要由穀物類食物提供。



蛋白質



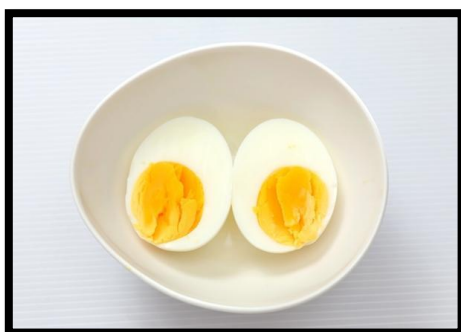
肉類(如：牛扒)



魚



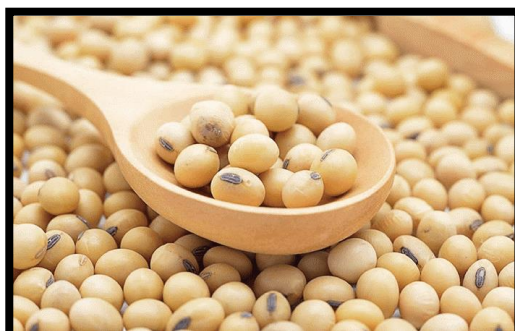
海產(如：蝦)



蛋



牛奶



豆類



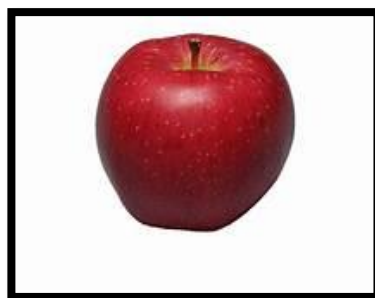
蛋白質主要用作促進人體生長發育和修補身體組織。

維生素

不同種類的食物能提供不同的維生素：



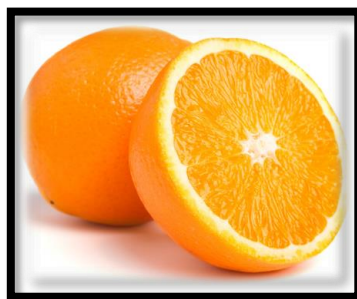
紅蘿蔔



蘋果



番茄



橙



菇



堅果



不同的**維生素**能促進不同的身體機能，如**增強身體免疫力**等。

脂肪



油



肉



堅果



脂肪使身體能在寒冷天氣中**保持溫暖**。

礦物質(如：鈣質)



牛奶



芝士

奶及奶類產品提供鈣質有助構成**健康強壯的骨骼**。

(請掃瞄二維碼來獲得更多資訊。)



以「健康飲食金字塔」總結不同營養素的主要食物來源：

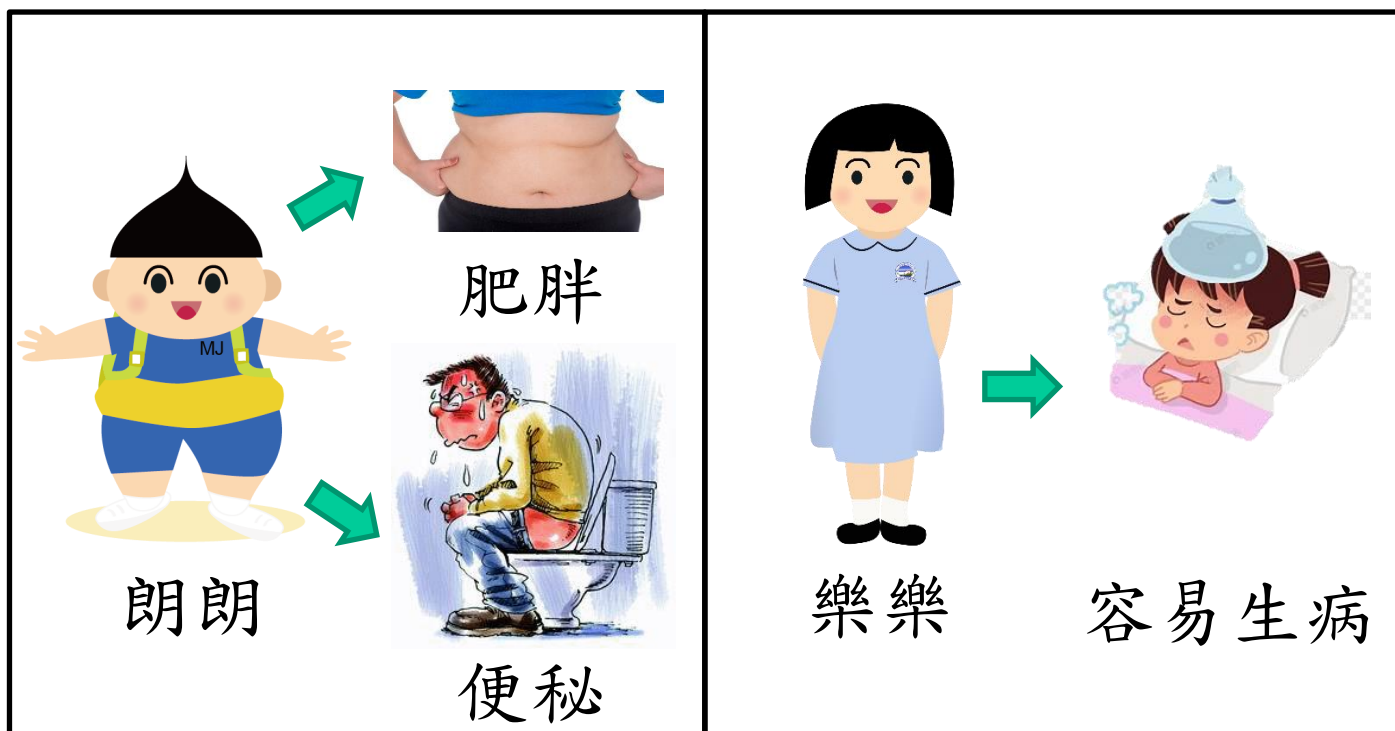


我們要養成均衡飲食的習慣，從不同種類的食物吸收各種營養素。



(三)均衡飲食的重要性

朗朗和樂樂都有偏食的習慣，近日他們的身體出現了一些問題。



偏食會影響我們的健康，如：

- 肥胖
- 容易生病
- 便秘





朗朗最愛吃**肉類**和**零食**等，又愛喝**可樂**，所以他有**肥胖**的問題。

健康飲食小貼士：

• 少吃零食



• 少食肉



• 多吃蔬菜、水果





朗朗亦不愛吃**蔬菜**和**水果**，引致他有**便秘**的問題。

健康飲食小貼士：

- 多吃蔬果
- 多飲水





樂樂有偏食的壞習慣，不愛吃正餐，只吃零食，所以營養不足，故常生病。



元元養成良好的飲食習慣，身體吸取不同的營養素，因此十分健康！

吃最少



吃適量



吃多些



吃最多



我每天喝6至8杯流質

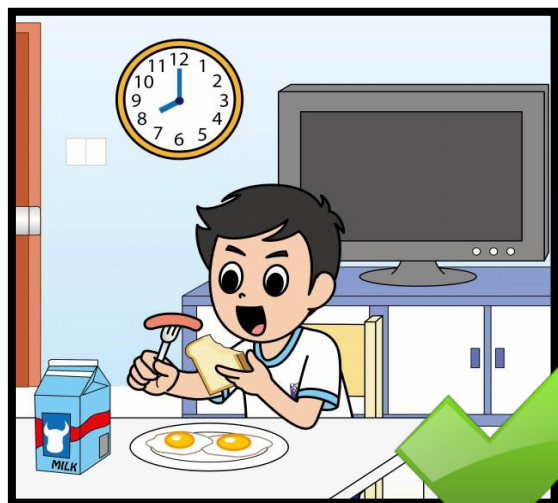


及少吃煎炸食物和零食，

養成良好的飲食習慣。



(四)健康的飲食習慣



定時用餐



少吃零食



多飲水
(建議最少6-8杯)



多吃蔬菜及水果