

迦密愛禮信小學

四年級常識科專題研習

飲食與健康



每天喝六至八
杯流質飲品!



蔬菜兩份，
身體強壯!



班別： 4 禮	組別： 2	梁恩悅	朱佩萱
		吳煥珊	子糸希妍

四年級常識科專題研習指引

母題: 飲食與健康

子題: 均衡飲食我做到

形式: 小組進行

流程:

1. 分組: 三至四人一組
2. 填寫 附件(3): 小組分工表
3. 依次完成
 - 封面設計及引言 (1人)
 - 資料搜集 (3人, 每人一頁)
 - 問卷訪問及數據處理 (2人)
 - 分析及總結 (2人)
 - 創意設計 (2人)
 - 鳴謝 (1人)
 - 完成學生反思表 (每人均須填寫)
 - 整合全份報告 (1人)
4. 於老師設定的限期前完成並提交報告
5. 進行口頭匯報 (全組分工)

母題：飲食與健康

子題：均衡飲食我做到

目錄：

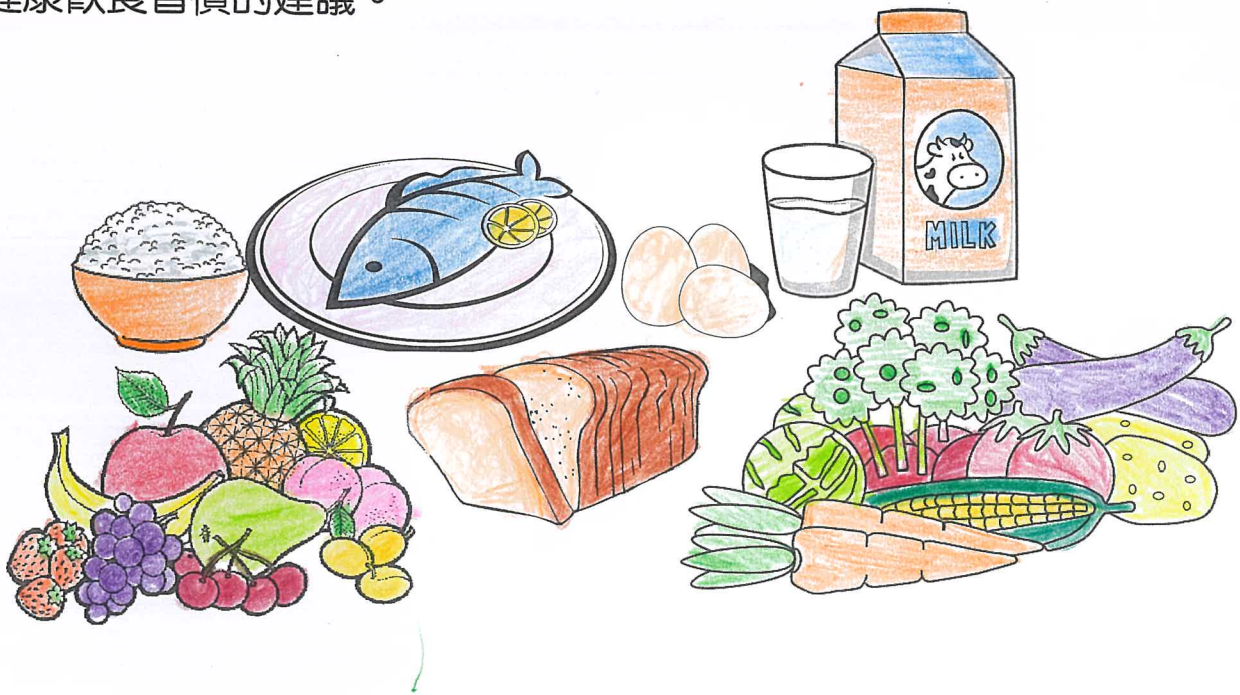
1. 引言	p. 2
2. 資料搜集：碳水化合物	p. 3
3. 資料搜集：蛋白質	p. 4
4. 資料搜集：高纖食物	p. 5
5. 問卷及數據處理	p. 6-8
6. 數據分析	p. 9
7. 結論	p. 9
8. 設計：「你」想的早餐	p. 10
9. 鳴謝	p. 11
10. 附件： (1) 問卷內容 (2) 參考資料記錄表 (3) 小組分工表 (4) 學生反思表 (5) 評分表	

前言

世界衛生組織指出兒童過重或肥胖是 21 世紀最嚴重的公共衛生挑戰之一，過重或肥胖兒童的比率在世界各地均有明顯上升的趨勢，而且以驚人的速度增長。

根據衛生署數字顯示，疫情前 2018/19 學年小學生超重比率為 17.4%，2020/21 學年升至 20.6%，2022/23 學年輕微回落至 19.5%。

我們希望透過此專題研習，探討小學生的日常飲食習慣，從而提出一些健康飲食習慣的建議。



☺☺ 含豐富碳水化合物的食物 ☺☺

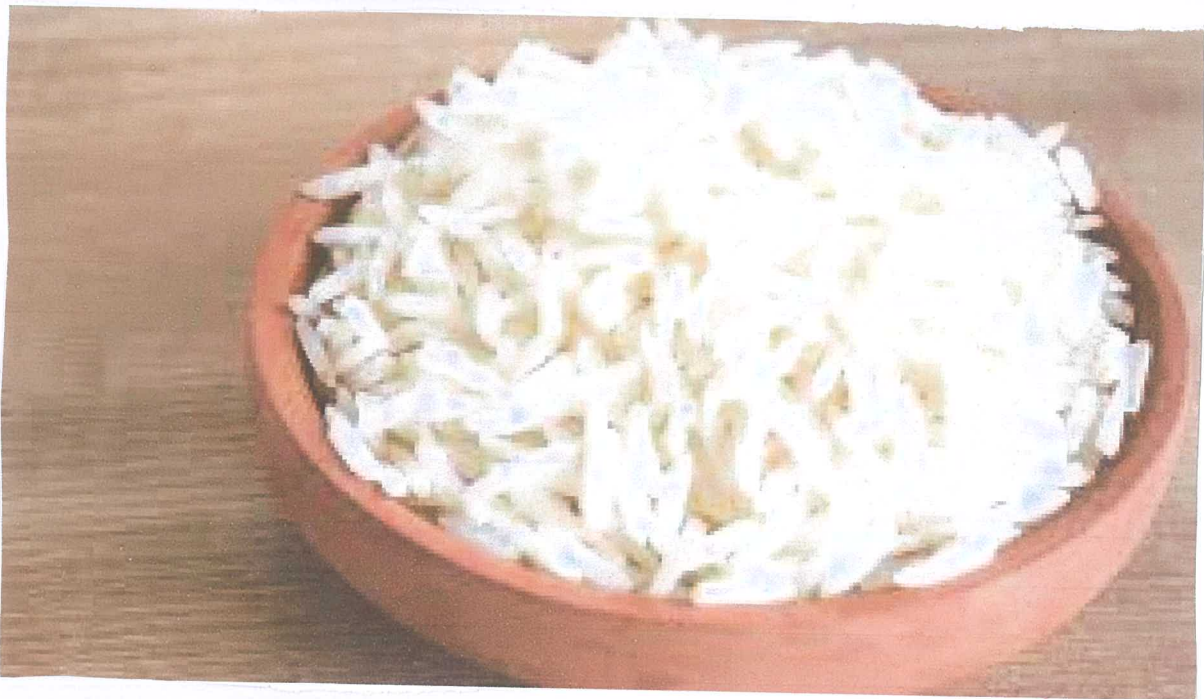
(請用圖片及文字簡單描述)

碳水化合物: 為我們提供 大量的熱量。

含豐富碳水化合物的食物包括 麵包、米飯、穀物片 等。

在日常生活中，這些食物，我們要

(吃最多 / 吃多些 / 吃適量 / 吃最少)。



☺☺ 含豐富蛋白質的食物 ☺☺

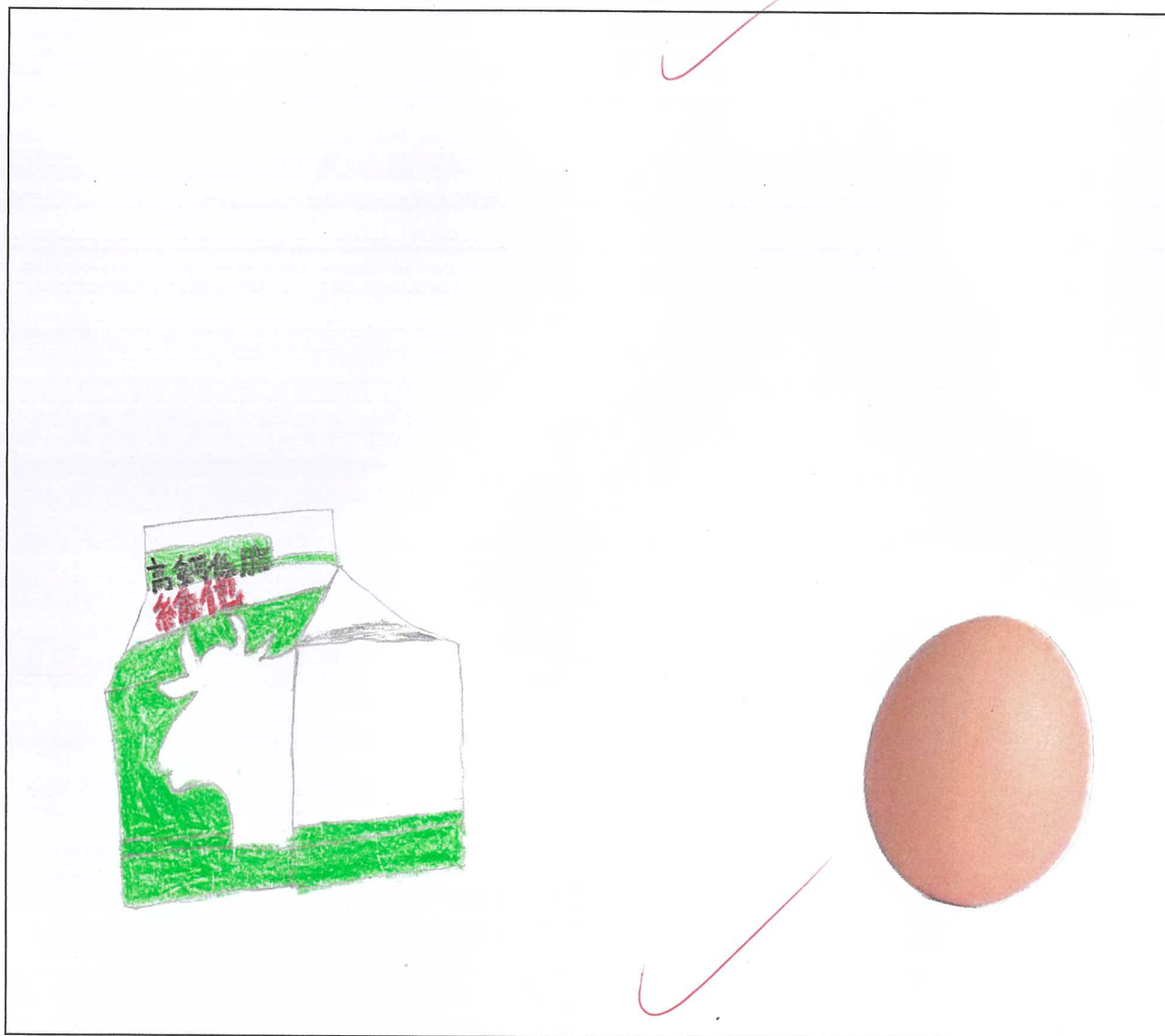
(請用圖片及文字簡單描述)

蛋白質: 為我們提供 熱量 和 組成和修補身體組織

含豐富蛋白質的食物包括 蛋、奶、芝士、魚 等。

在日常生活中，這些食物，我們要

(吃最多 / 吃多些 / 吃適量 / 吃最少)。



含豐富食用纖維的食物

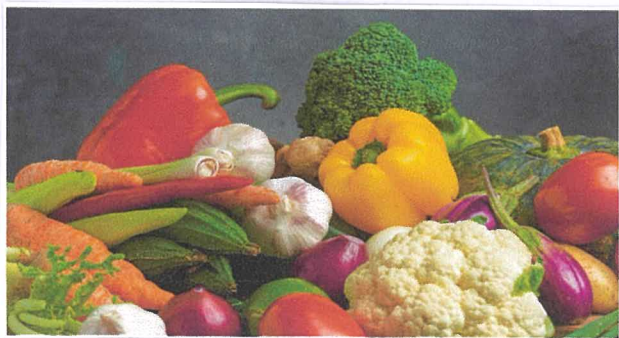
(請用圖片及文字簡單描述)

膳食纖維: 每天喝適量的水和進食足夠的膳食纖維都能夠幫助排便。

含豐富膳食纖維的食物包括 菜、水果、豆類、穀物類 等。

在日常生活中，這些食物，我們要

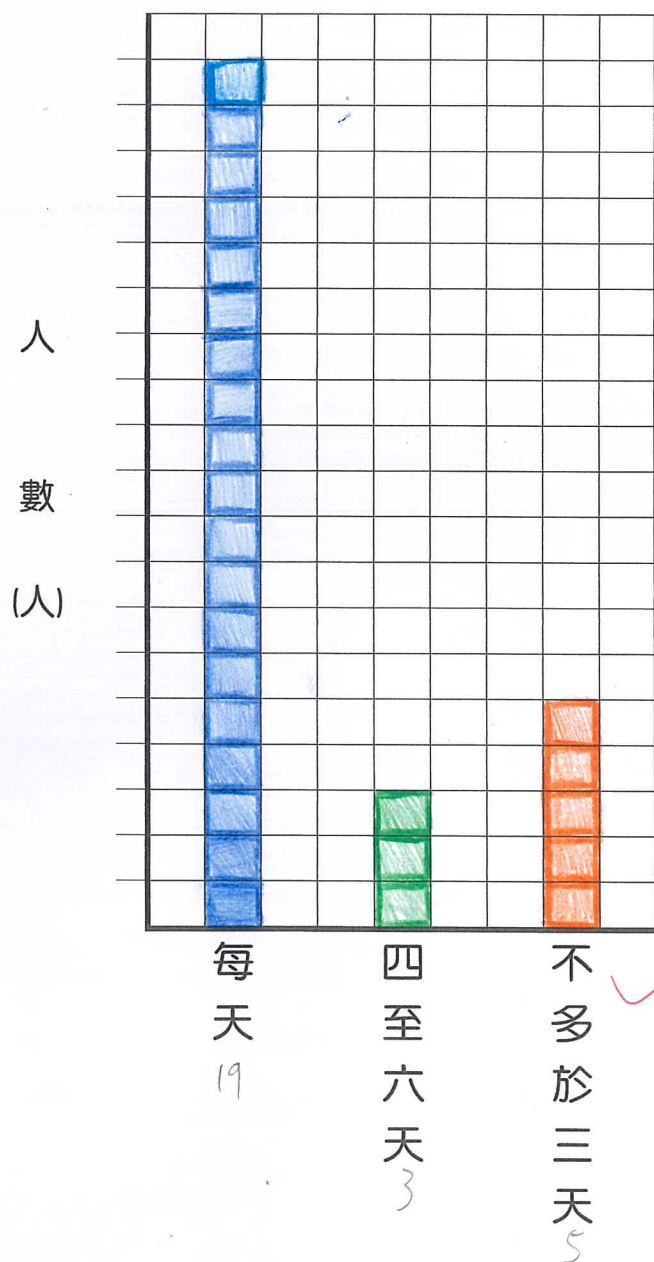
(吃最多 / 吃多些 / 吃適量 / 吃最少)。



數據處理

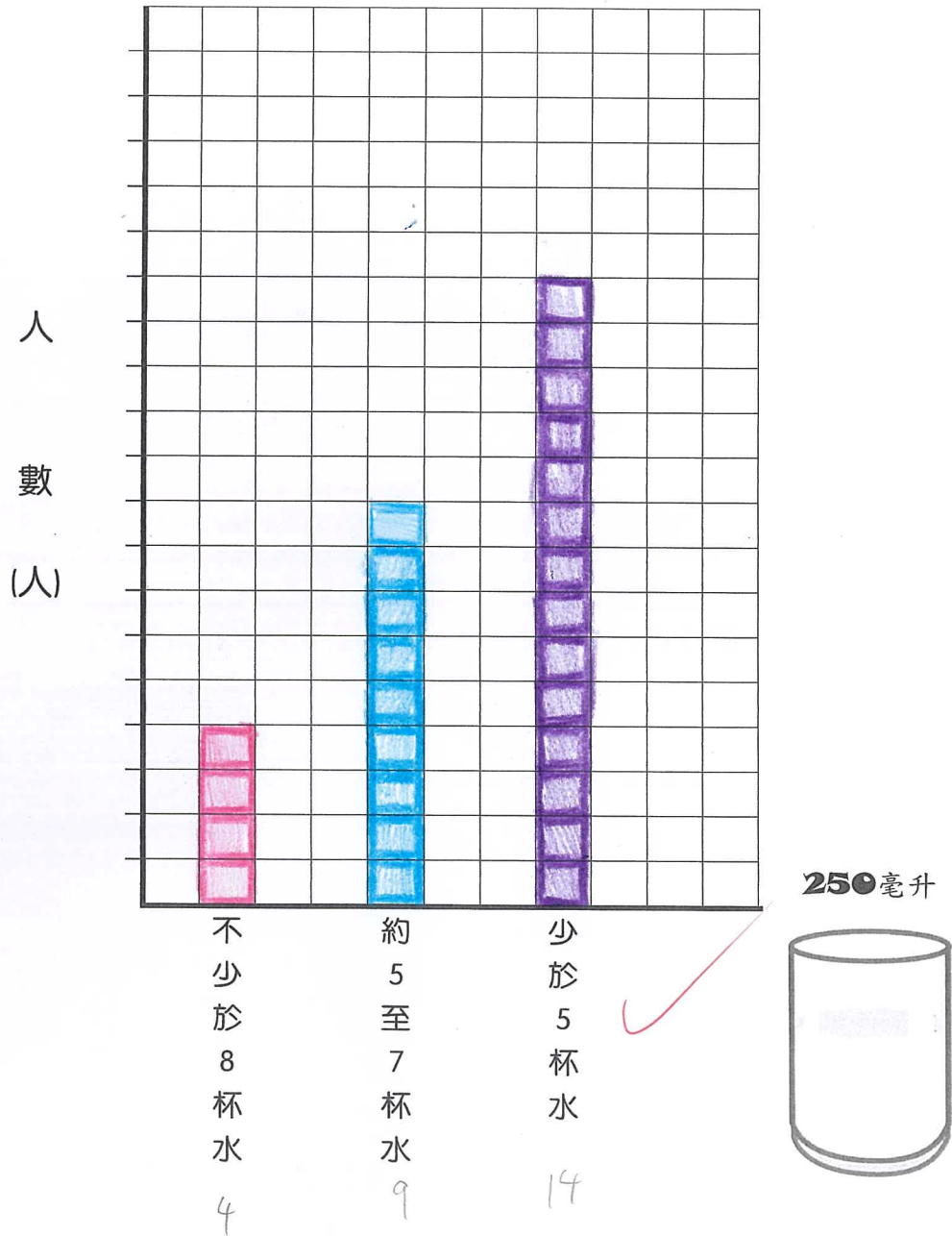
1. 以一星期計，同學有多少天吃早餐呢？

(一格代表 1 人)



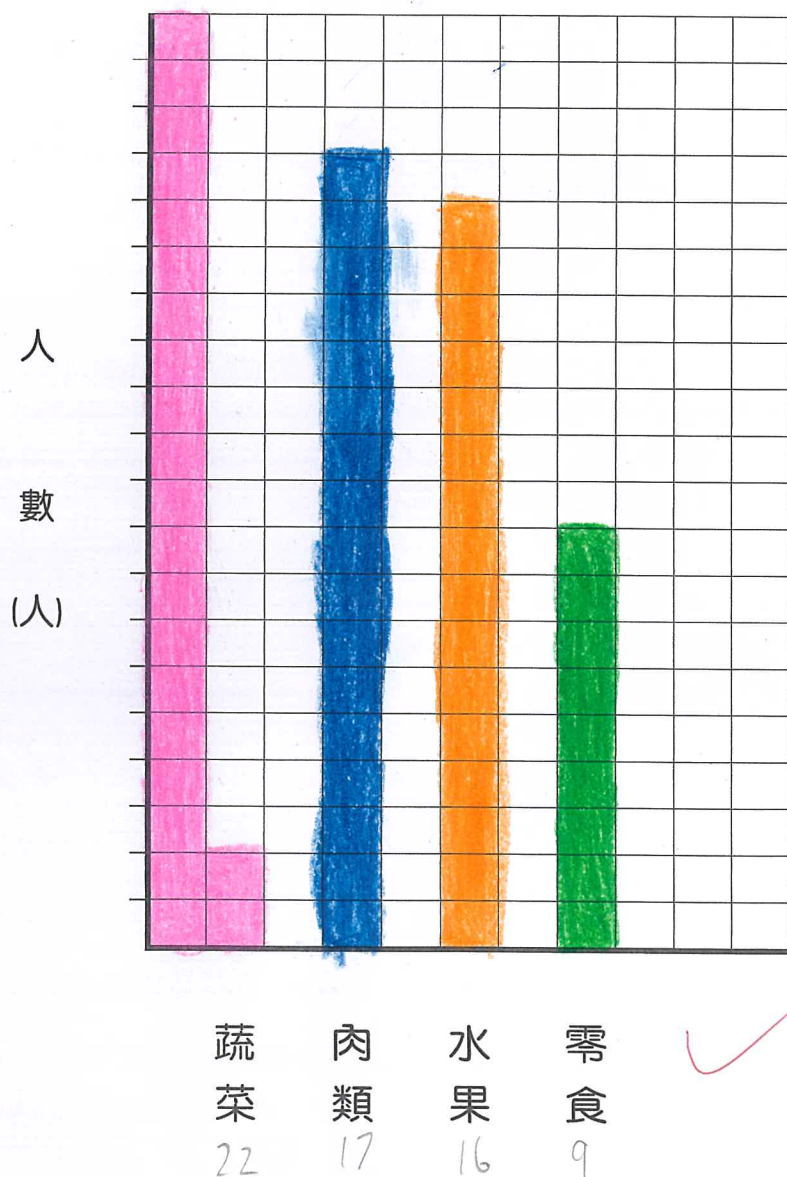
2. 同學每天飲水的習慣

(一格代表 1 人)



3. 一星期中，不少於五天吃以下食物的同學數量
(多項選擇)

(一格代表 1 人)



数据分析

根據第1題數據顯示，大多數同學一星期內有 七 天會吃早餐。

第2題數據顯示，大多數同學每天會喝 少於五 杯水。

第3題數據顯示，同學一星期內較多吃 菜類 和 肉類。

結論

分析問卷數據後，我們建議小學生可以重點建立以下的飲食習慣：

- ① 我們要多吃 蔬果和穀物類 ；
- ② 要少吃 垃圾食物 ；
- ③ 每天要喝 八 杯水和吃早餐。

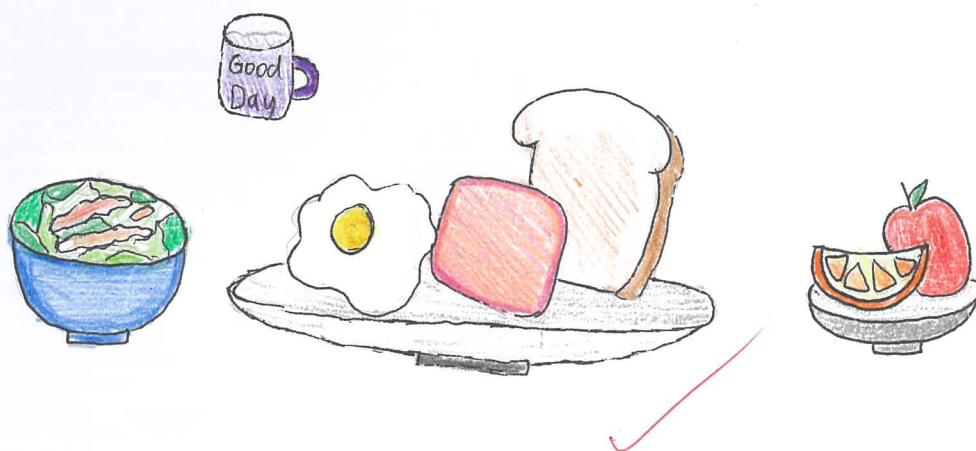
設計: 「你」想的早餐

「你」想的早餐

營養師: 吳煒均

梁恩悅

餐 單		
① 雞蛋	② 牛奶	③ 麥麵包
④ 水果	⑤ 沙律	火腿



鳴謝

在製作這份專題研習的過程中，感謝以下人仕提供了指導、協助和有用的資料，我們要衷心地向他們致謝：

爸爸

梁老師

媽媽

組員



誰知盤中餐
粒粒皆辛苦
韓一民漫畫



問卷內容

我們想探討一下小學生的日常飲食習慣。希望你能抽出少許時間來回答問題。謝謝你！（搜集的數據用‘正’字顯示）

1. 以一星期計，你有多少天吃早餐呢？								
a. 每天	正	正	正	正				共(19)人
b. 4-6天	正							共(3)人
c. 不多於3天	正							共(5)人
2. 你每天大約飲多少杯水？								
a. 不少於8杯	正							共(4)人
b. 5-7杯	正	正						共(9)人
c. 少於5杯	正	正	正					共(14)人
3. 在過去一星期中，你有不少於五天進食以下食物嗎？（可選多項）								
a. 蔬菜	正	正	正	正	正			共(22)人
b. 肉類	正	正	正	正				共(17)人
c. 水果	正	正	正	正				共(16)人
d. 零食	正	正						共(9)人

參考資料記錄表

網 上 資 源	網 站	相關標題/內容

書 籍 / 刊 物	書名 / 刊物名稱	相關標題/內容
	The children's Book of Healthy eating	介紹不同食物的用處

報 章 報 導	報章名稱	相關標題/內容	報導日期

小組分工表:

組員姓名	(1) 梁恩悅	(2) 吳煒珊	(3) 子系希妍	(4) 朱佩萱
封面設計及 引言 (1人)	✓			
資料搜集 (3人)		✓	✓	✓
訪問及數據 處理 (2人)	✓		✓	
分析及結論 (2人)		✓		✓
設計早餐 (2人)	✓	✓		
鳴謝 (1人)			✓	
整合報告 (1人)				✓
口頭匯報 (全組分工)	✓	✓	✓	✓

學生反思表：

(1) 組員：梁恩悅我（喜歡 / 不喜歡）做這份專題研習。在貧富宴的體驗中，我學會了食物的重要性和窮人平日吃的食物。(2) 組員：吳煒珊我（喜歡 / 不喜歡）做這份專題研習。在貧富宴的體驗中，我學會了食物的珍貴。(3) 組員：子系希妍我（喜歡 / 不喜歡）做這份專題研習。在貧富宴的體驗中，我學會了要珍惜食物。(4) 組員：朱佩萱我（喜歡 / 不喜歡）做這份專題研習。在貧富宴的體驗中，我學會了不要浪費食物

四年級專題研習小組評分表

班別： 4禮組別： 2 組組員： 梁恩悅, 吳煒均, 孫希妍, 朱佩萱

評估項目及重點		學生表現
		5:優異 4:良好 3:普通 2:尚可 1:欠佳
書面報告	<ul style="list-style-type: none"> ● 內容切題 ● 文字、相片和圖表運用恰當 ● 段落清晰，附有適當的標題 	5
研習方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 資料來源全面而廣泛 ● 能應用合適的方法以達成研習目的 	4
資料整理能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 能分辨資料的真偽和重要性，並作適當的篩選 ● 能有系統地將資料歸類和排列組合 	5
批判性思考能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 能把資料作客觀及詳細的分析，並作出符合邏輯的結論 	5
創作能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 能活用所學的知識，提出創新的概念 	5
溝通能力	口頭報告： <ul style="list-style-type: none"> ● 表達清晰、吸引同學注意 ● 有效地運用資源及時間 ● 用不同表達方式表達意見、感受，並解釋意念 	4
協作能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 組員間能分工合作 ● 組員能聆聽及接受不同意見 	5
A (32-35 分) B (25-31 分) C (18-24 分) D (17 分或以下)	如個別組員表現特別出色，可個別額外多加 1-3 分，個人等級亦會作相應調整。	總分： 33 /35 等級： A