

迦密愛禮信小學
四年級常識科專題研習

飲食與健康



班別： 4 望	組別： 7	李洪震	黃婧瑜
		鄧心柔	

母題：飲食與健康

子題：均衡飲食我做到

目錄：

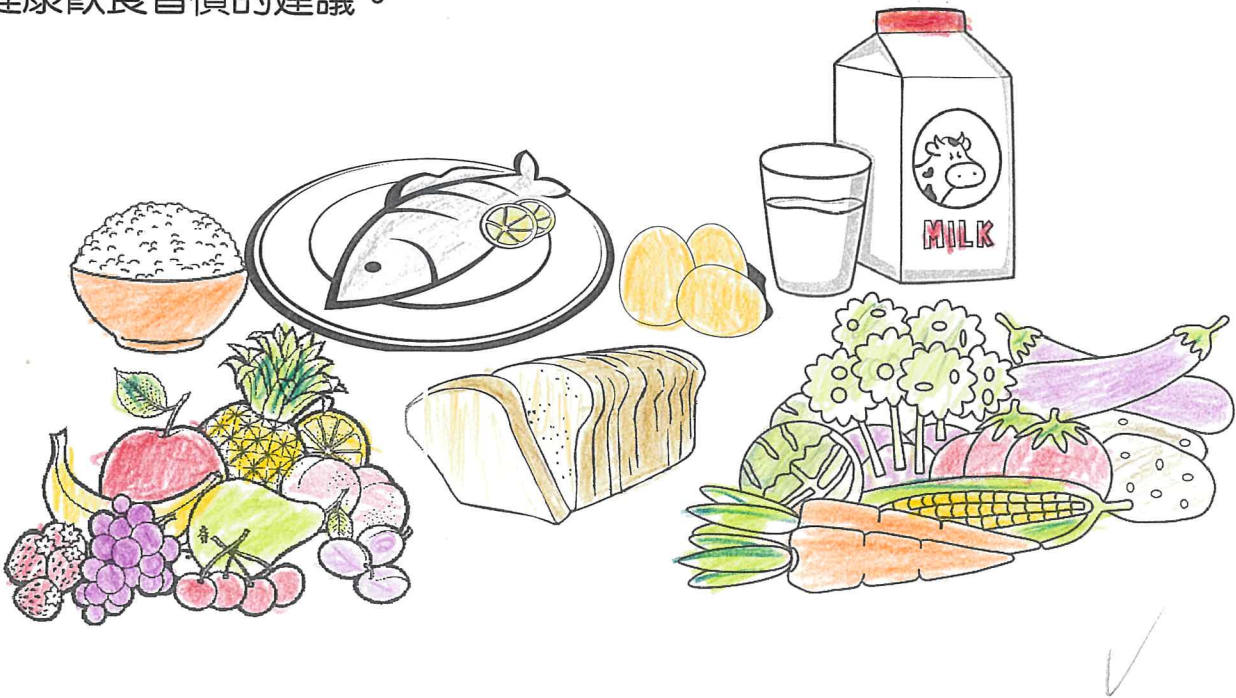
1. 引言	p. 2
2. 資料搜集：碳水化合物	p. 3
3. 資料搜集：蛋白質	p. 4
4. 資料搜集：高纖食物	p. 5
5. 問卷及數據處理	p. 6-8
6. 數據分析	p. 9
7. 結論	p. 9
8. 設計：「你」想的早餐	p. 10
9. 鳴謝	p. 11
10. 附件： (1) 問卷內容 (2) 參考資料記錄表 (3) 小組分工表 (4) 學生反思表 (5) 評分表	

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 熱量 。

含豐富碳水化合物的食物包括 穀物類, 豆類 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) 。



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 熱量和維持身體正常運作。

含豐富蛋白質的食物包括 肉類、豆類、穀物類等。

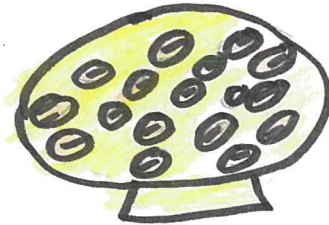
在日常生活中，這些食物，我們要

(吃最多 / 吃多些 / 吃適量 / 吃最少)。

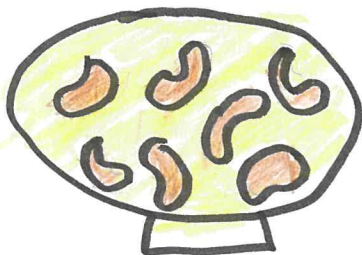
雞胸肉



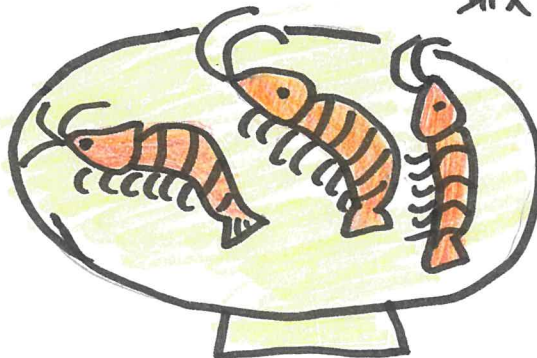
大豆



腰果



蝦



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: 水果類

功用?

含豐富膳食纖維的食物包括 奇異果、無花果 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)。

預防富貴病 高纖水果Top20

飯後水果吃這些

每100g膳食纖維含量

黑棗 10.8g	仙桃 6.1g	百香果 5.3g	紅心芭樂 3.9g	榴槤 3.2g
釋迦 2.7g	奇異果 2.7g	白油桃 2.6g	無花果 2.5g	加州蜜李 2.1g
西洋梨 2.1g	柳橙 2g	四季芒果 1.8g	草莓 1.8g	小番茄 1.7g
香蕉 1.6g	甘蔗鳳梨 1.4g	蘋果 1.3g	甜柿 1.2g	哈密瓜 0.5g

以上為每100g之膳食纖維數值，數值來源為食品營養成分資料庫，食材份量均提供為參考。
 資料所屬: <https://remincare.com/> 高敏敏營養師

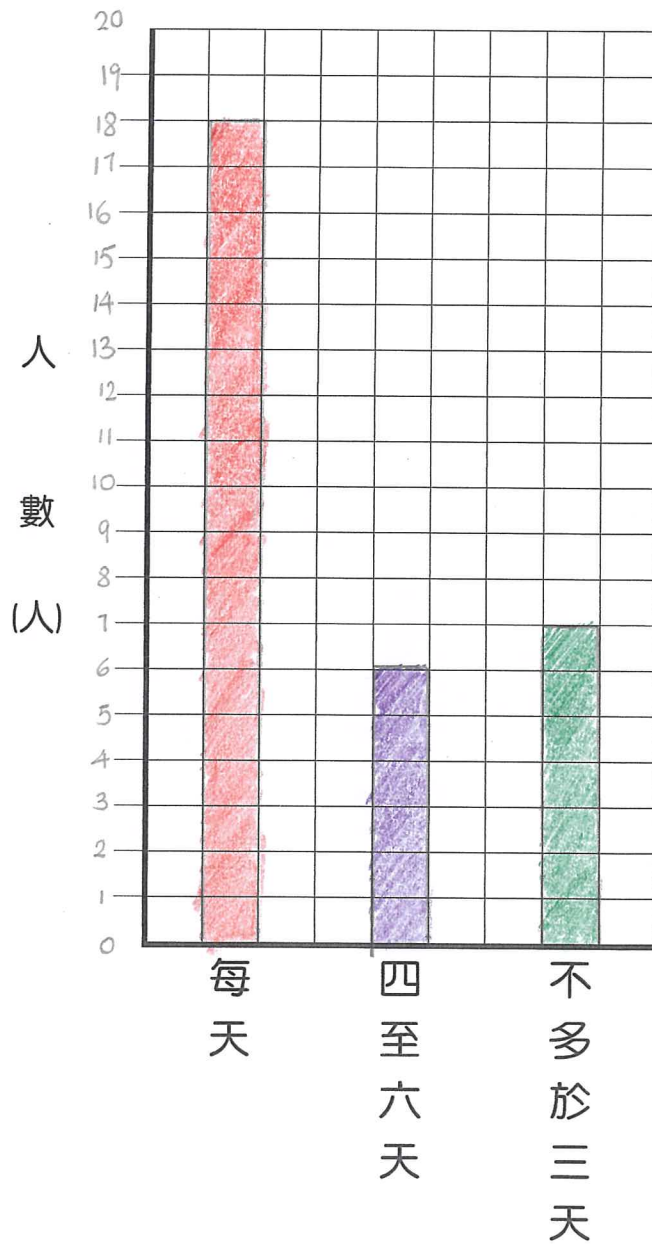
高敏敏 營養師

下一頁 >>>

數據處理

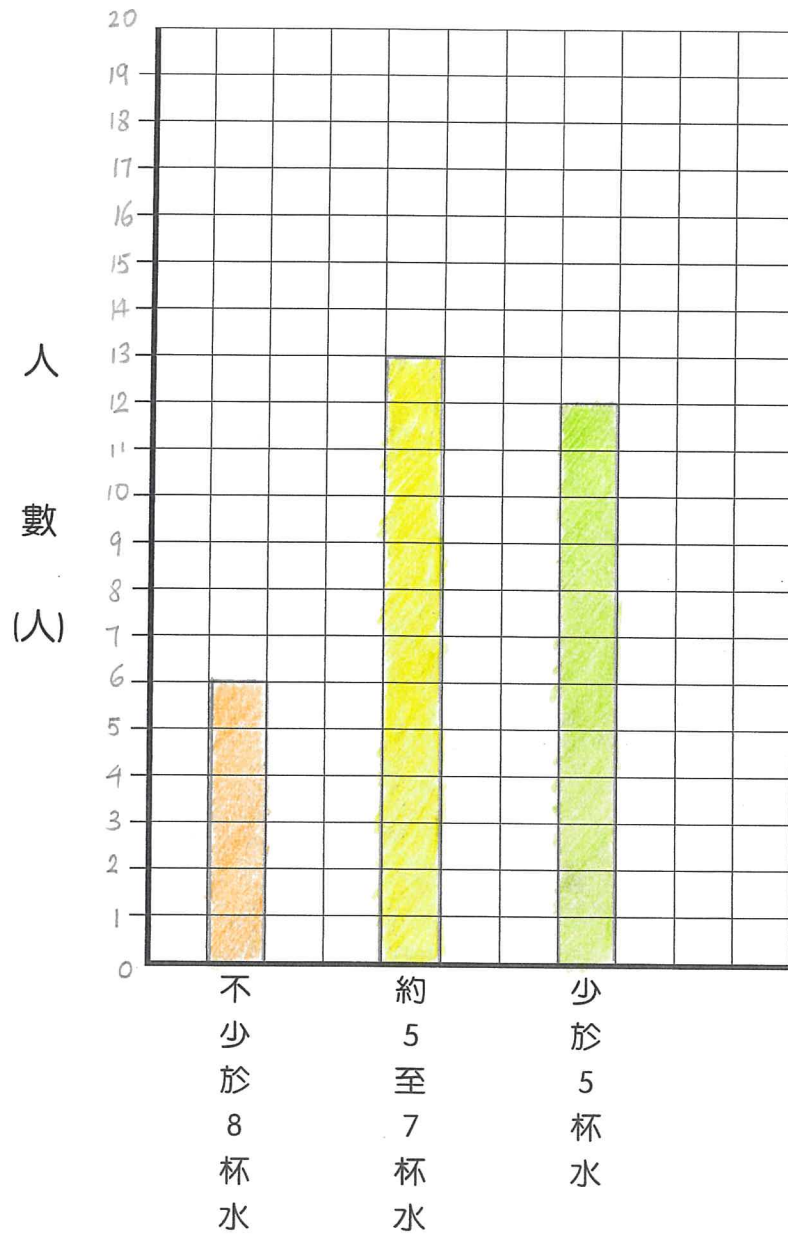
1. 以一星期計，同學有多少天吃早餐呢？

(一格代表 1 人)



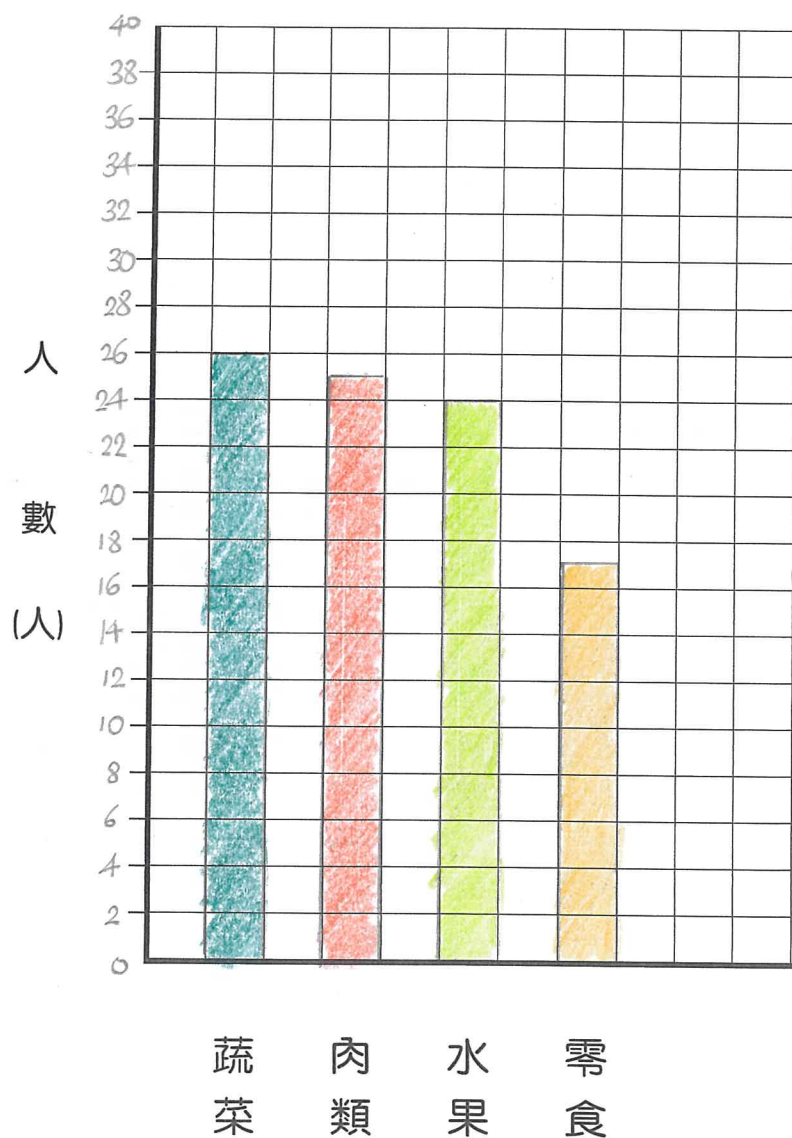
2. 同學每天飲水的習慣

(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 2 人)



数据分析

根據第1題數據顯示，大多數同學一星期內有
7天會吃早餐。

第2題數據顯示，大多數同學每天會喝
5-7杯水。

第3題數據顯示，同學一星期內較多吃
蔬菜和肉類。

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 我們要多吃水果；

② 要少吃零食；

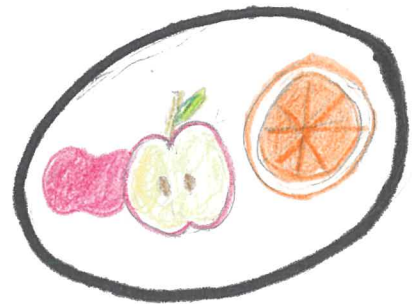
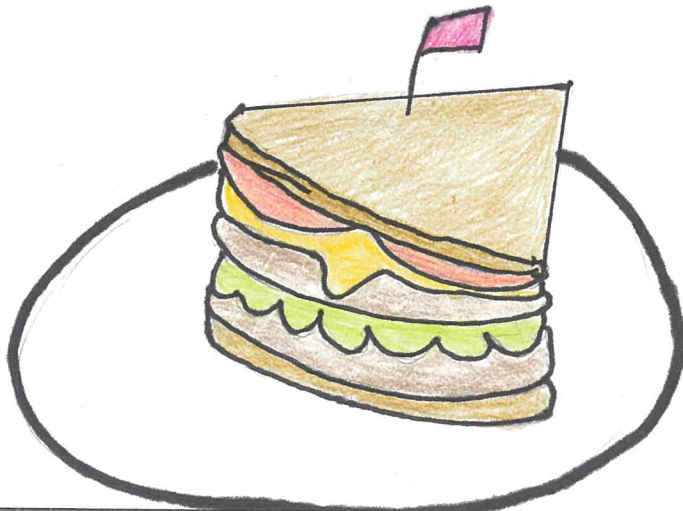
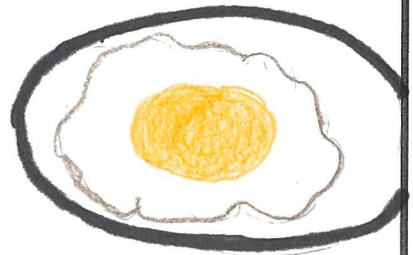
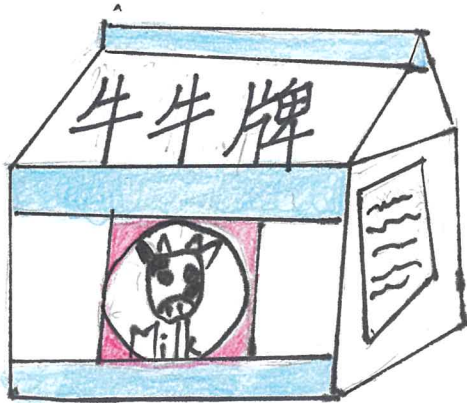
③ 每天要喝8杯水和吃早餐。

設計: 「你」想的早餐

「你」想的早餐

營養師: 黃婧瑜
劉心柔

餐 單		
① 牛奶	② 煎蛋	③ 三文治
④ 水果	⑤ 玉米	



營養豐富
均衡



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：

父母

鍾老師



各位同學



誰知盤中餐食
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	下				共(18)人
b. 4-6天	正	一						共(6)人
c. 不多於3天	正	下						共(7)人
2. 你每天大約飲多少杯水？								
a. 不少於8杯	正	一						共(6)人
b. 5-7杯	正	正	下					共(13)人
c. 少於5杯	正	正	下					共(12)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	一		共(26)人
b. 肉類	正	正	正	正	正			共(25)人
c. 水果	正	正	下	正	正			共(24)人
d. 零食	正	正	正	下				共(17)人

31人

參考資料記錄表

網上資源	網 站	相關標題/內容
	衛生署學生健康服務	素食與營養
	衛生署衛生防護中心	營養素的分類頁
	香港政府一站通	健康飲食

書籍 / 刊物	書名 / 刊物名稱	相關標題/內容
	蔬菜小超人任務	均衡飲食的重要性
	慢慢吃,不要急	健康飲食對身骨豐的影響

報章報導	報章名稱	相關標題/內容	報導日期
	香港01	營養師教健康飲食	2023年9月1日
	香港01	均衡早餐的重要性	2023年9月8日

小組分工表: 4望

組員姓名	(1) 黃婧瑜 ⁽²³⁾	(2) 李洪 雨辰 ⁽¹²⁾	(3) 何金 心柔 ⁽¹⁰⁾	(4)
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)	✓	✓	✓	✓
反思表	✓	✓	✓	

學生反思表:

(1) 組員: 黃婧瑜我 (喜歡 / 不喜歡) 做這份專題研習。在貧富宴的體驗中,我學會了食物得來不易,當自己有足夠食物的時候,就分享給有需要的人。 ✓(2) 組員: 李洪震我 (喜歡 / 不喜歡) 做這份專題研習。在貧富宴的體驗中,我學會了珍惜食物,不會做「大隻鬼」。 ✓(3) 組員: 劉心木我 (喜歡 / 不喜歡) 做這份專題研習。在貧富宴的體驗中,我學會了珍惜食物 ✓

(4) 組員: _____

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_____

四年級專題研習小組評分表

班別：_____

組別：(7) 組

組員：_____

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 	4.5
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 	5
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 	4.5
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 	4.5
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 	4.5
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 	4.5
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： 32.5 /35 等級：

四年級專題研習小組評分表

班別：_____ 組別：(7) 組

組員：15 張、晴

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 	4.5
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 	5
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 	4.5
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 	4.5
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 	4.5
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 	4.5
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： 32.5 /35 等級： A