



迦密愛禮信小學
四年級常識科專題研習

飲食與健康



班別：	組別：	梁碧妍	楊貝兒
4禮	第4組	林諾媿	孔德睿

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. 學生反思	p. 12–13
11. 參考資料記錄表	p. 14
12. 附件： (1) 小組分工表 (2) 問卷內容 (3) 評分表	

負責同學: 游珀妍

〇〇〇 含豐富碳水化合物的食物 〇〇〇

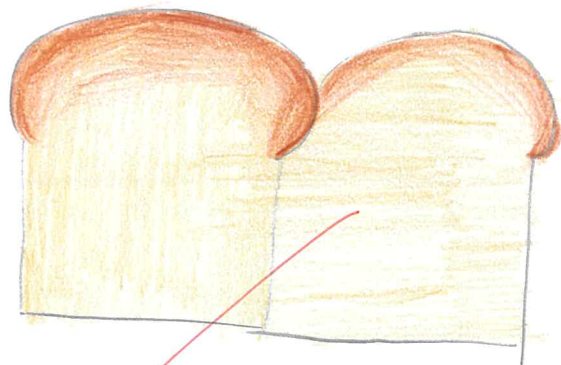
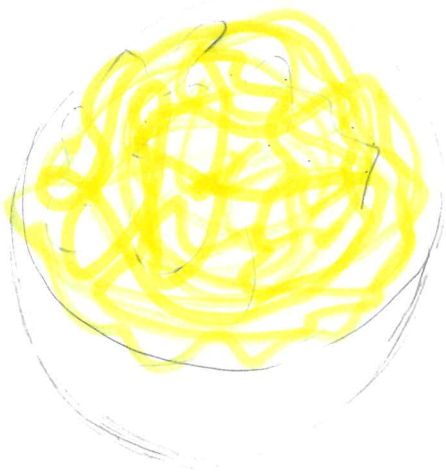
(請用圖片及文字簡單描述)

碳水化合物: 爲我們提供 熱量 。

含豐富碳水化合物的食物包括 米飯, 麵包, 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) 。



負責同學：林諾凝

〇〇〇 含豐富蛋白質的食物 〇〇〇

(請用圖片及文字簡單描述)

蛋白質：為我們提供能量，可以促進人體生長發育和修補身體組織。

含豐富蛋白質的食物包括雞蛋，黑豆，黃豆，雞胸肉，毛豆等。

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)。



負責同學：楊貝兒

〇〇〇 含豐富食用纖維的食物 〇〇〇

(請用圖片及文字簡單描述)

膳食纖維：能夠刺激大腸蠕動，預防便秘。

含豐富膳食纖維的食物包括穀物類、蔬菜類、水果類、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)。



豆類
穀類



水果類

蔬菜類



穀物類





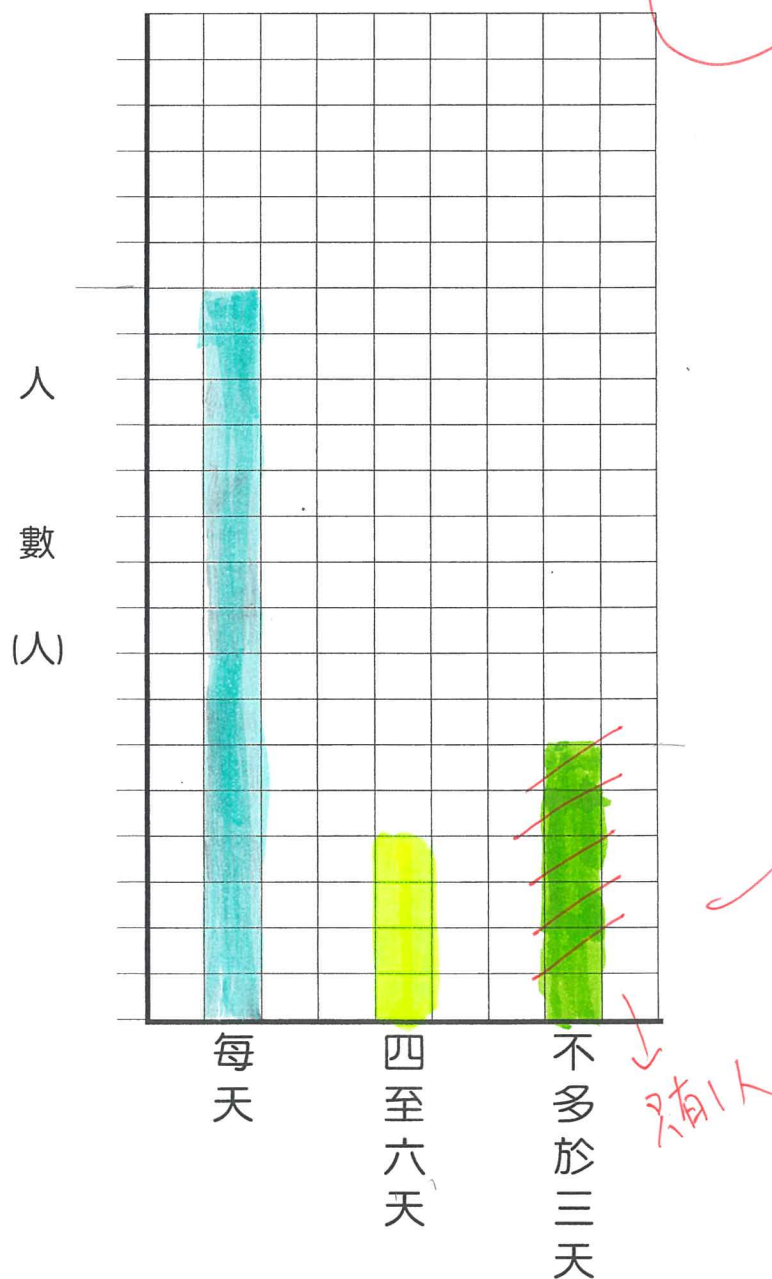
負責同學： 林諾妮

🍓 🍓 🍓 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)

日數	每天	四至六天	不多於三天
人數	正正正一	正	一

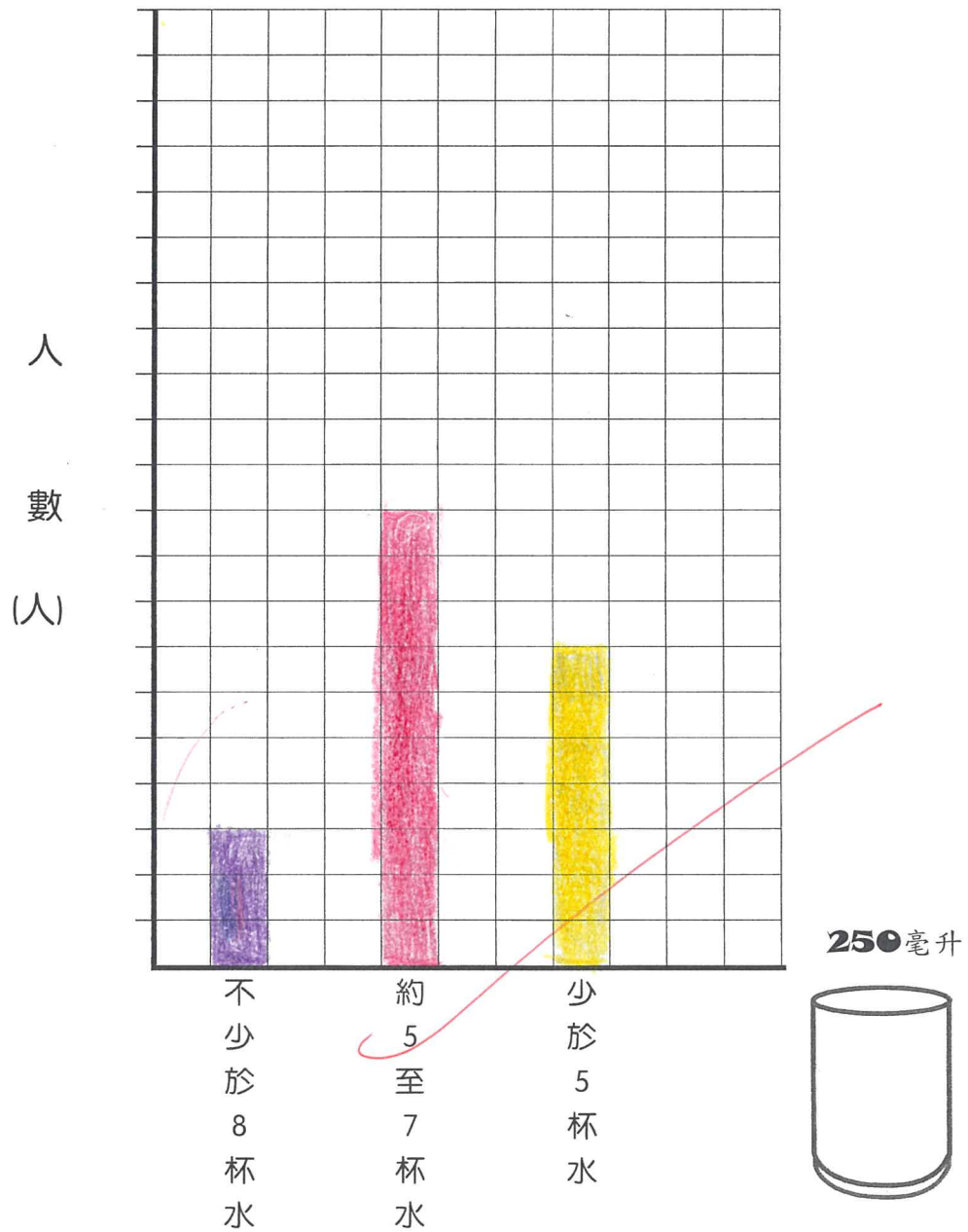


負責同學： 楊貝兒

2. 同學每天飲水的習慣

(一格代表 1 人)

飲水數量	不少於8杯水	約5至7杯水	少於5杯水
人數	3	10	7

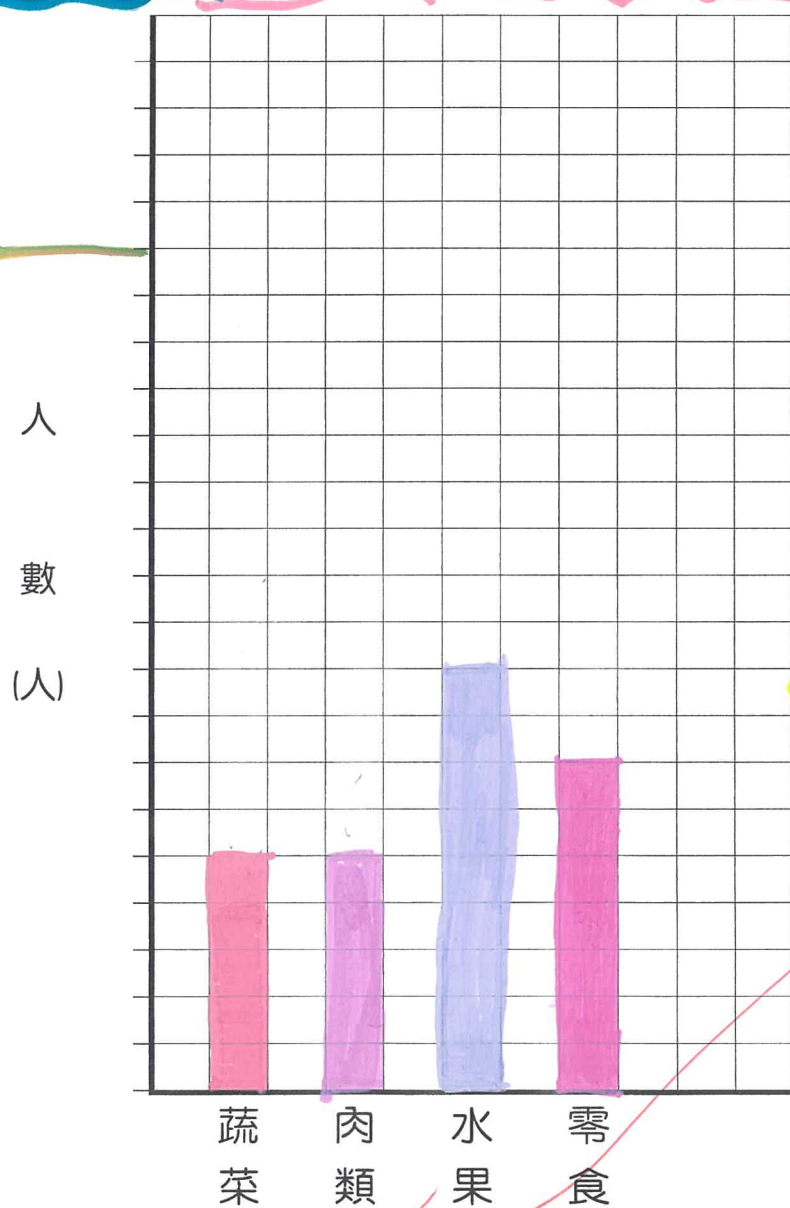


負責同學：梁敬軒, 孔德睿

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)

水果類別	蔬菜	肉類	水果	零食
人數	正	正	正正	正丁



負責同學：孔德睿, 梁碧妍, 林諾堤

🍓 🍓 🍓 數據分析 🍓 🍓 🍓

根據第1題數據顯示，大多數同學一星期內有
每天會吃早餐。

第2題數據顯示，大多數同學每天會喝
八杯水。

第3題數據顯示，同學一星期內較多吃
水果和蔬菜。

🍓 🍓 🍓 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 我們要多吃蔬菜；
- ② 要少吃零食；
- ③ 每天要喝八杯水和吃早餐。

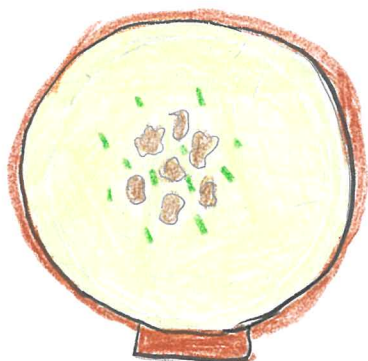
負責同學：孔德睿, 林諾媿, 梁碧妍,
楊貝兒

🍷🍷🍷 設計：「你」想的早餐 🍷🍷🍷

「你」想的早餐

營養師：孔德睿, 林諾媿, 梁碧妍,
楊貝兒

餐 單		
① 瘦肉水蛋	② 芝士番茄麥面	③ 太陽蛋蒸烏冬
④ 海鮮沙律	⑤ 生菜紅燒蛋炒飯	





負責同學：梁碧妍, 孔德睿, 林諾堤, 楊照

鳴謝



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



曲晨夫



楊韻桺



歐陽智雅



馮天蔚



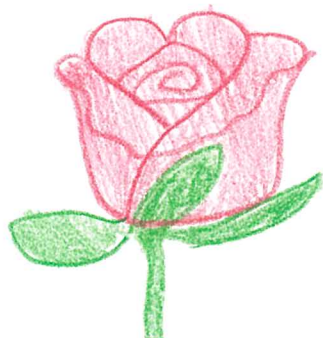
賴雪嵐



老師



誰知盤中餐
粒粒皆辛苦
韓一民漫畫



負責同學：梁碧妍, 楊貝兒, 林諾媿, 孔德睿

學生反思: 利用4F反思法總結你在貧富宴中的體驗。

每組員選定一種色
顏, 把拼圖填上顏色
並寫下你的得著。

 楊貝兒

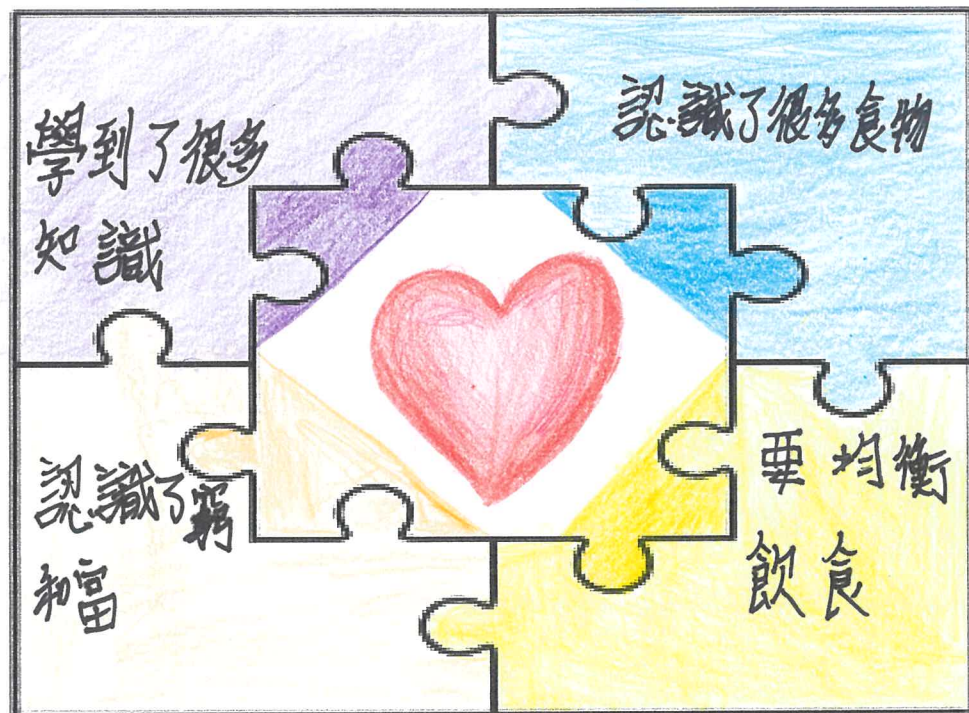
 梁碧妍

 孔德睿

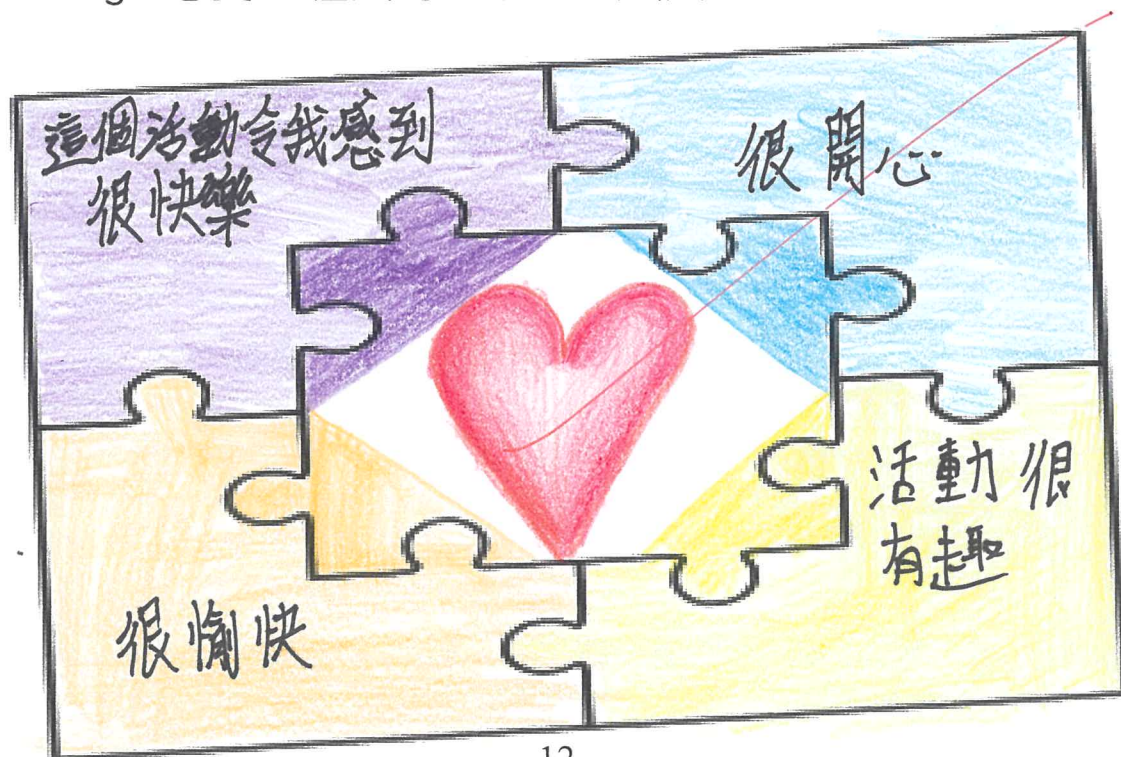
 林諾媿

 _____

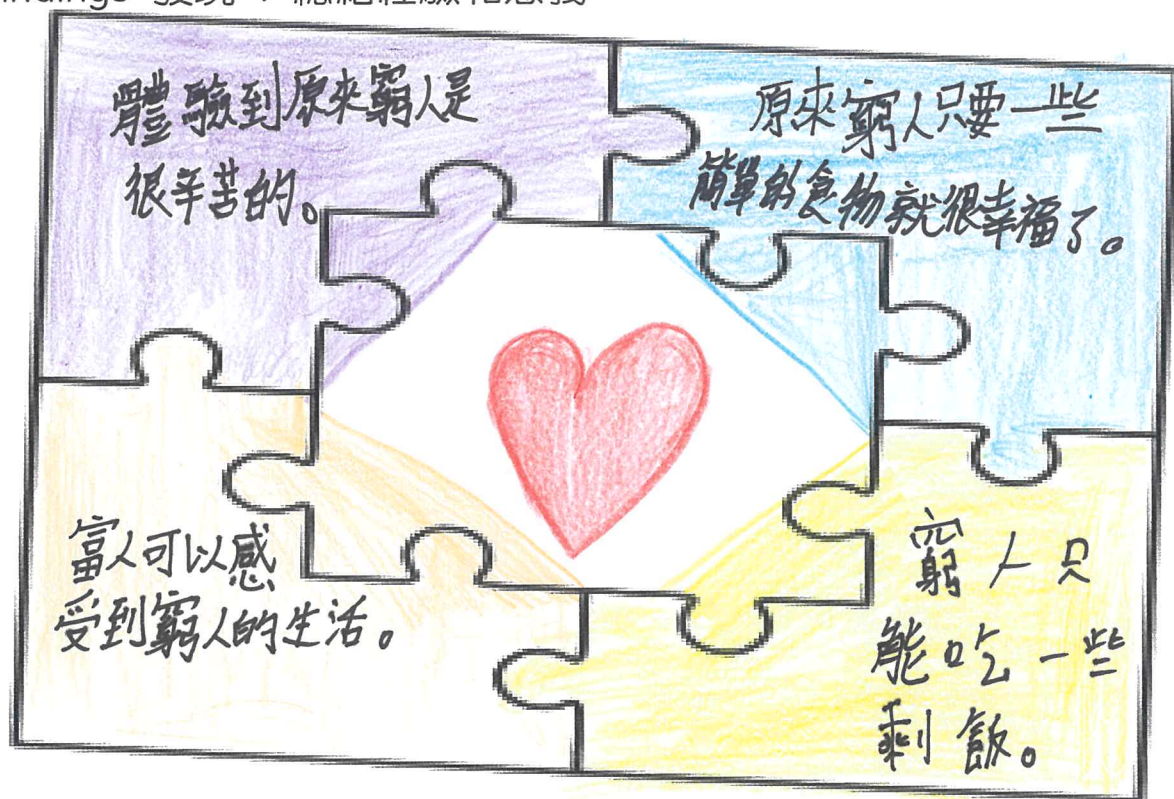
(1) Facts 事實：描述事件和經驗



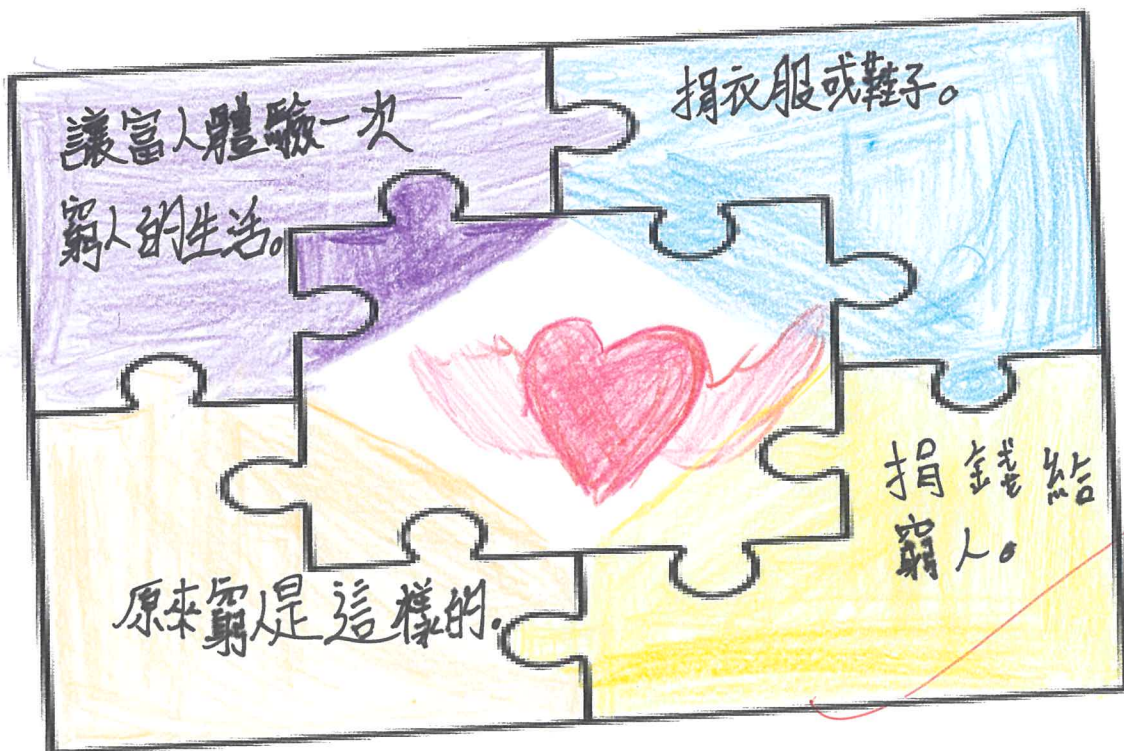
(2) Feelings 感受：個人的主觀感受和情緒



(3) Findings 發現：總結經驗和意義



(4) Future 將來：思考如何把經驗應用在自己和有需要的人身上



負責同學： 林諾媿，楊艷

參考資料記錄表

網上資源	網站名稱	相關標題/內容
	Google	
	Safari	
	百度	

書籍 / 刊物	書刊名稱	相關標題/內容

報章報導	報章名稱	相關標題/內容	報導日期
	星島日報	電子行人過路發聲裝置上月更新 [?]	一日前
	香港新聞	《基本法及香港國安法》測試 [?]	一日前
	東方日報	三成家庭不開心	五天前

小組分工表:

組員姓名	(1) 冼碧妍	(2) 楊貝兒	(3) 林諾媿	(4) 孔德睿
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)	✓			
反思 (全組)	✓	✓	✓	✓
整合報告 (1人)	✓			
口頭匯報 (全組分工)	✓	✓	✓	✓

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	一				共(16)人
b. 4-6天	正							共(4)人
c. 不多於3天	一							共(1)人
2. 你每天大約飲多少杯水？								
a. 不少於8杯	正							共(3)人
b. 5-7杯	正	正						共(10)人
c. 少於5杯	正	正						共(7)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							共(5)人
b. 肉類	正							共(5)人
c. 水果	正	正						共(9)人
d. 零食	正	正						共(7)人

四年級專題研習小組評分表

班別： 4禮 組別： 4 組

組員： 梁碧妍, 楊貝兒, 林諾媿, 孔德濤

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	- 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	- 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	- 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	4
批判性思考能力	能把資料作客觀及詳細的分析，並作出符合邏輯的結論	4
創作能力	能活用所學的知識，提出創新的概念	4
溝通能力	口頭報告： - 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	5
協作能力	- 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： 32 /35
		等級： A