

## 第一組 食物的種類及健康的膳食



課程發展處家政科網頁 – 飲食金字塔及膳食指引

[http://www.cdccdi.hk.linkage.net/cdi/home\\_economics/V&H/html/part3.html](http://www.cdccdi.hk.linkage.net/cdi/home_economics/V&H/html/part3.html)

記錄： 其他組員：	匯報：	班別：	日期：
--------------	-----	-----	-----

一. 請依圖形大小填上均衡飲食所需的三種主要營養素：

主要營養素

蛋白質  
例：魚、肉類

例：

.....

二 試討論為甚麼吃過多的零食是不適宜的？ (思考題)



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

三 試設計一健康及營養的晚餐餐單 (必須包括主要營養素)，該餐單的食物主要包括有： (思考題)



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

其他： \_\_\_\_\_

## 第二組 香港人的一般飲食習慣

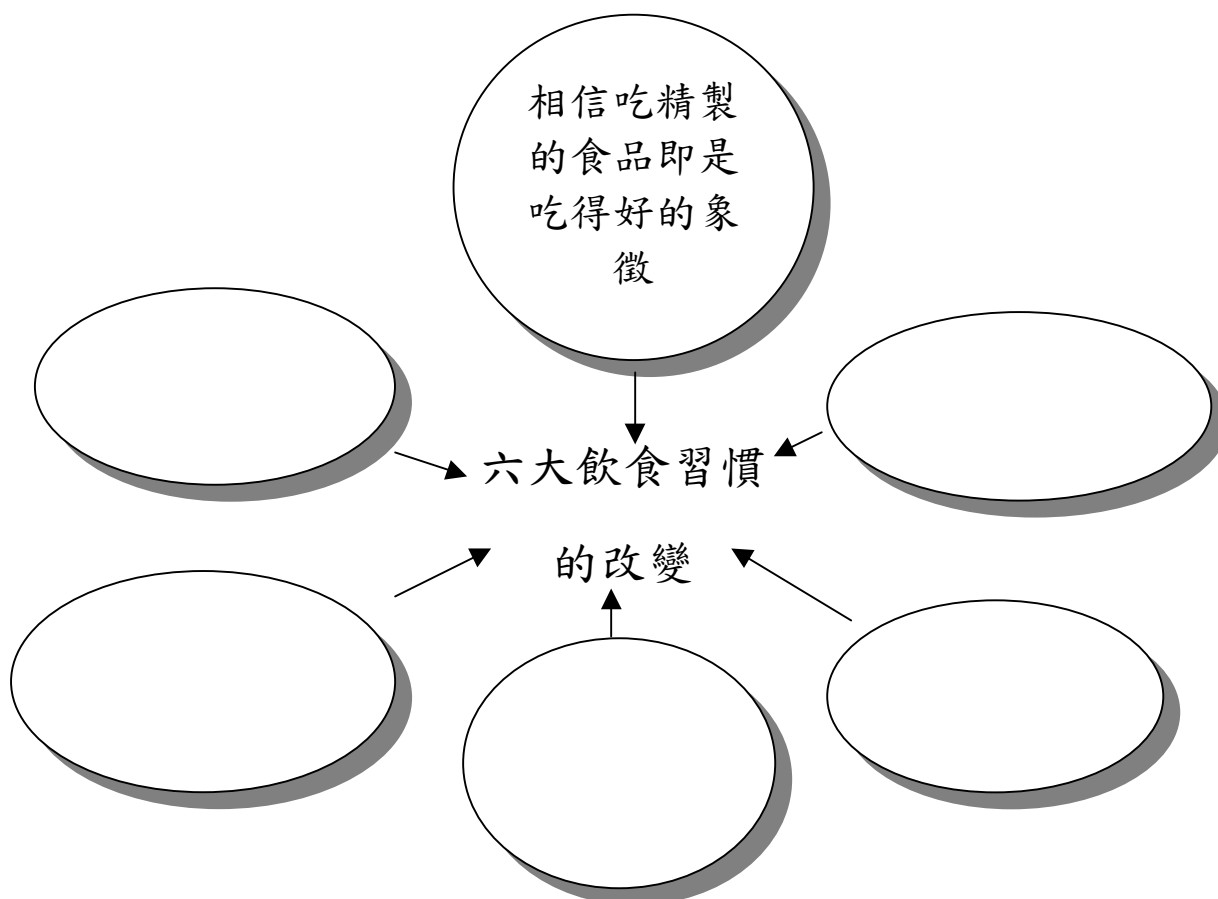


課程發展處家政科網頁 – 香港人的一般飲食習慣

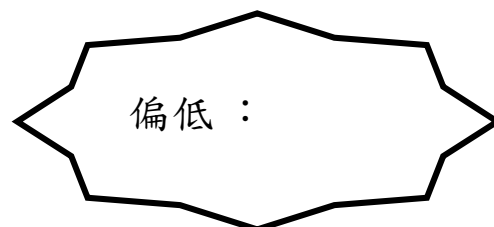
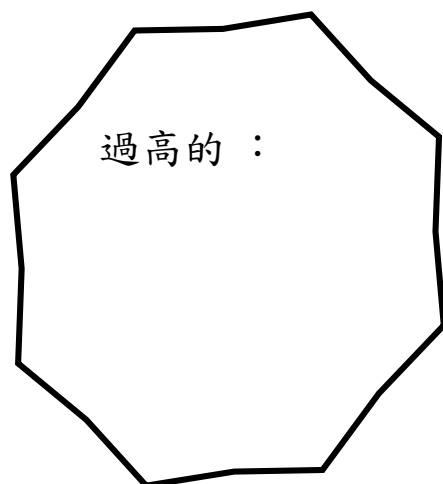
[http://www.cdccdi.hk.linkage.net/cdi/home\\_economics/V&H/html/part1.html](http://www.cdccdi.hk.linkage.net/cdi/home_economics/V&H/html/part1.html)

記錄： 其他組員：	匯報：	班別：	日期：
--------------	-----	-----	-----

一. 社會日漸富裕，人們的飲食習慣亦有改變。請瀏覽以上網頁並列舉其中六種改變：



二. 由於以上飲食習慣的改變，人們的膳食有.....



三. 維他命丸能否取代食物中的營養？（思考題）

---

---

---

第三組 不良飲食習慣所引起的健康問題



課程發展處家政科網頁 – 常見的健康問題

[http://www.cdccdi.hk.linkage.net/cdi/home\\_economics/V&H/html/part2.html](http://www.cdccdi.hk.linkage.net/cdi/home_economics/V&H/html/part2.html)

記錄： 其他組員：	匯報：	班別：	日期：
--------------	-----	-----	-----

一. 進食過多的蛋白質、糖及鹽分，而缺乏應有的纖維營養，身體會容易出現某些毛病。請參考以上網頁內容，並完成下表。

病症	常見的情況
1 便秘	精製食品中含有大量蛋白質及脂肪而含少量_____，如果常吃此類食品會引起這現象。
2	本港_____患有此症的是全球第二位最高。
3	肉類含有大量_____和_____，進食大量肉類食物會引起此
4	本港的兒童(年齡 6-18 歲)中有_____的男孩子及_____的女孩子患有此症。
5 糖尿病	本港同時患有肥胖症及糖尿病的兒童比在中國內地患同樣病症的兒童高出_____倍

二. 可否再舉出其它不良飲食習慣而引起的毛病？

---

---

---

三. 試舉出一些預防過胖的方法。 (思考題)

---

---

---

### 第四組 進食蔬菜的好處



課程發展處家政科網頁 – 蔬菜是甚麼？為甚麼要多吃蔬菜？

[http://www.cdccdi.hk.linkage.net/cdi/home\\_economics/V&H/html/part4.html](http://www.cdccdi.hk.linkage.net/cdi/home_economics/V&H/html/part4.html)

記錄： 其他組員：	匯報：	班別：	日期：
--------------	-----	-----	-----

- 一. 根據網頁上的資料，簡單說明蔬菜的成份及其每種成份的一種主要功用。

成份	主要功用
維生素 E	

二. 長期只吃蔬菜水果，不吃肉類的素食者，健康會不會受到影響？請說出原因。 (思考題)

---

---

---

---



第五組 如何購買食物



環境食物局健康生活新紀元之健康一分鐘網頁 – 購買食物

<http://www.info.gov.hk/healthyliving/oneminute/health1.htm>

記錄： 其他組員：	匯報：	班別：	日期：
--------------	-----	-----	-----



☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_



☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_



☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_



☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

## 第六組 如何處理食物

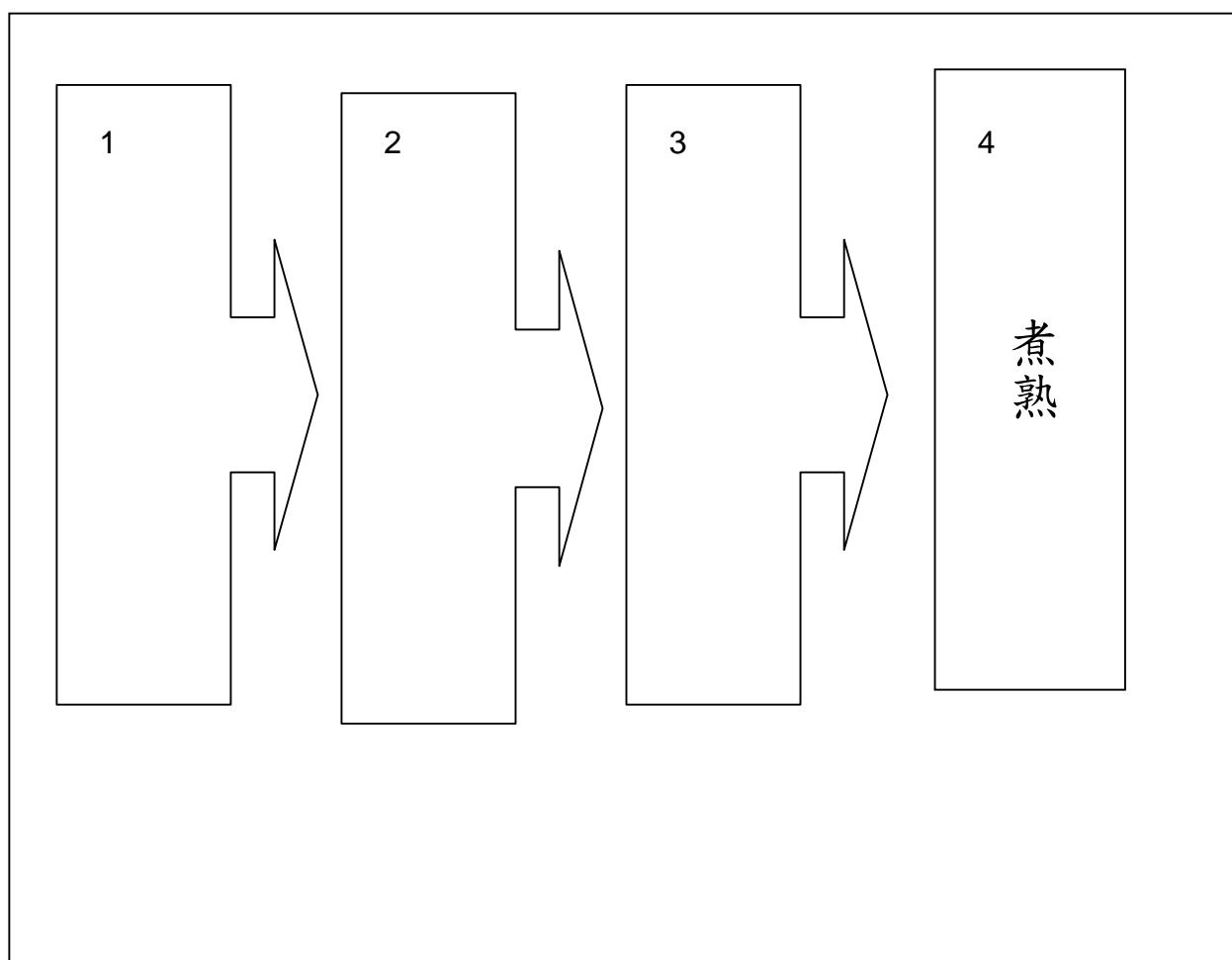


環境食物局健康生活新紀元之健康一分鐘網頁 – 處理食物

<http://www.info.gov.hk/healthyliving/oneminute/health2.htm>

記錄： 其他組員：	匯報：	班別：	日期：
--------------	-----	-----	-----

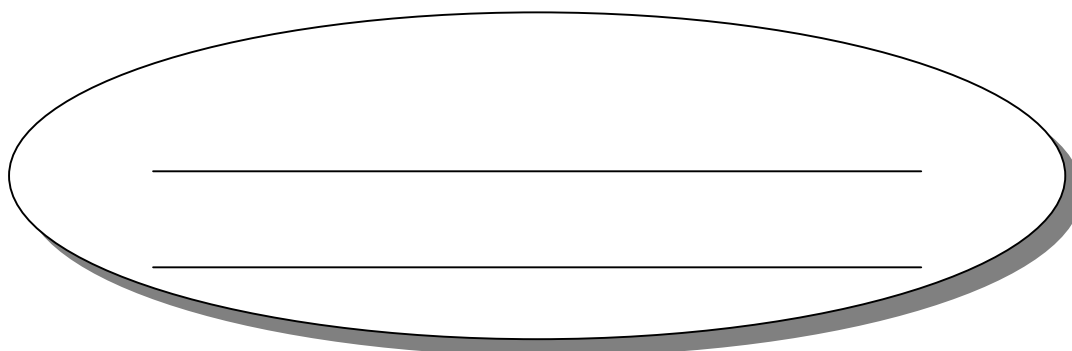
### 一. 請簡單介紹處理蔬菜的方法



二. 我們應該如何處理急凍肉類？

☺	_____
☺	_____
☺	_____

三. 切割生熟食物時要留意甚麼？



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

四. 用「火鍋」滾熟食物應注意甚麼？（思考題）

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 第七組 保存食物的需要

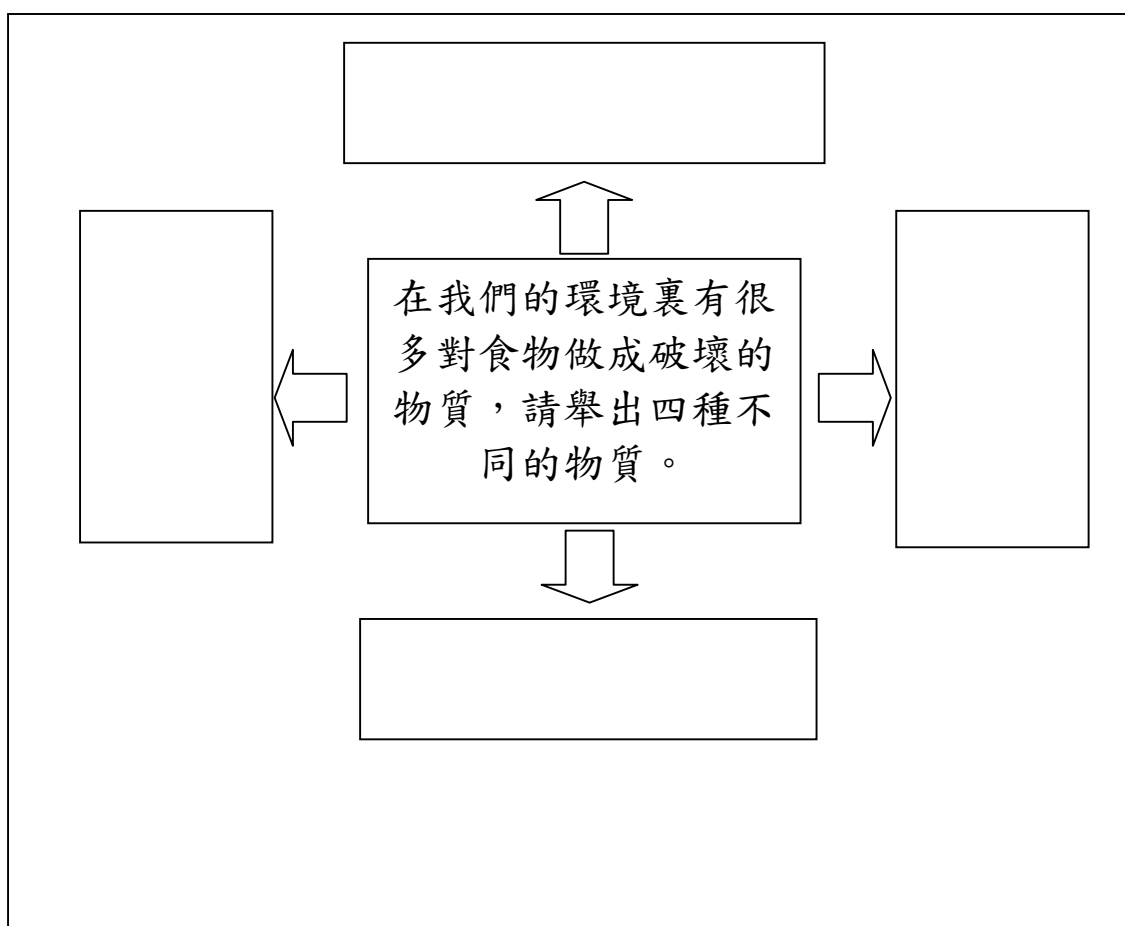


香港教育學院跨課程資源中心網頁 – 教學資料庫

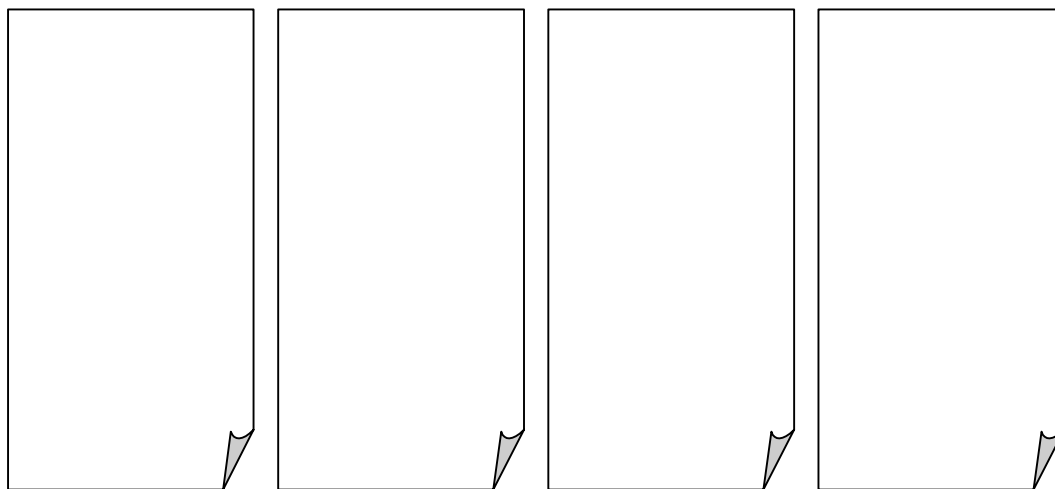
<http://crucial.ied.edu.hk/Foodchem/cneed.html>

記錄： 其他組員：	匯報：	班別：	日期：
--------------	-----	-----	-----

一. 請瀏覽網頁，討論並填上資料。



二. 討論並列出四種保存食物的原因。



三. 你能列出其他需要保存食物的原因嗎 ? (思考題)

---

## 第八組 如何保存食物



環境食物局健康生活新紀元之健康一分鐘網頁 – 食物儲存

<http://www.info.gov.hk/healthyliving/oneminute/health3.htm>

記錄： 其他組員：	匯報：	班別：	日期：
--------------	-----	-----	-----

一. 請參考以上網頁，討論下面在日常生活中遇到的問題。



1. 為甚麼奶、蛋和肉類最易變壞？

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

請找出保存的方法。

\_\_\_\_\_



2. 我們冷藏食物時，應該怎樣放置生的食物和煮熟的食物？為甚麼？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



3. 為甚麼我們要避免留下過量的飯菜？

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

二. 除了冷藏外，試列出一些你在家保存食物的方法。  
(思考題)

\_\_\_\_\_