

大埔官立小學

二年級 上學期 常識科

第一冊 單元一 第1課 《有益的食物》

課業工作紙 (2)

姓名：李青妍

班別：2A (1)

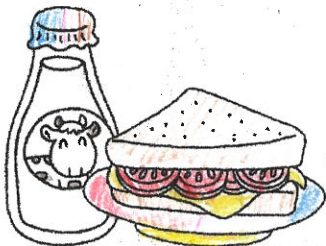


成績：

日期：23-9-2022

做得好 



(一) 設計一天健康的餐單，包括早餐、午餐和晚餐，把它們畫在適當的方格內，並在橫線上寫上餐單的名稱。
根據餐單的食物種類，在下表內適當地加✓。

例：	早餐	午餐	晚餐
	 <p>番茄芝士三文治和牛奶</p>	 <p>豬肉、菜、西瓜、飯和水</p>	 <p>芥蘭、蘿蔔、香蕉、肉、水、魚</p>

很豐富的晚餐!

穀物類	✓	✓	✓
蔬菜類	✓	✓	✓
水果類		✓	✓
肉、魚、蛋及豆類		✓	✓
奶品類	✓		✓
油、鹽及糖類			

青妍懂得均衡飲食，棒!

(二) 自評：以下哪些特點符合你設計的一天健康餐單？在適當方格內加✓。(可多✓一個)

	較少油、鹽及糖類食物
✓	適量的肉、魚、蛋及豆類和奶品類食物
✓	有兩份水果和三份蔬菜
✓	較多穀物類食物
✓	有較健康的流質飲品

未完成
INCOMPLETE

我設計的早餐、午餐和晚餐 (營養均衡 / 營養不均衡)。(圈出答案)

(三) 家長評估：餐單設計之均衡及健康指數 (請圈出或著色)

午餐：★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
晚餐：★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

評語(如有)：午餐和晚餐有魚、水果

做得好

兒童