

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)



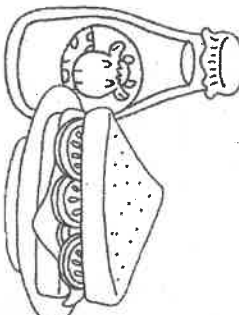
姓名：蔡子波

班別：2A (11)

成績：9-

日期：17-9-2025

(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 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
 番茄芝士三文治和牛奶	 白冬、生菜、魚、肉	 河粉、我點青瓜
✓	✓	✓
✓	✓	✓
	✓	✓
	✓	✓
✓		

(二) 自評：以下哪些特點符合你設計的「一天健康的餐單」？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	✓

我設計的早餐、午餐和晚餐 (營養均衡 / 營養不均衡)。(圖出答案)

(三) 家長評估：餐單設計的均衡及健康指數 (請圈出或着色)

午餐：          

晚餐：          

評語(如有)： 有益又健康。

