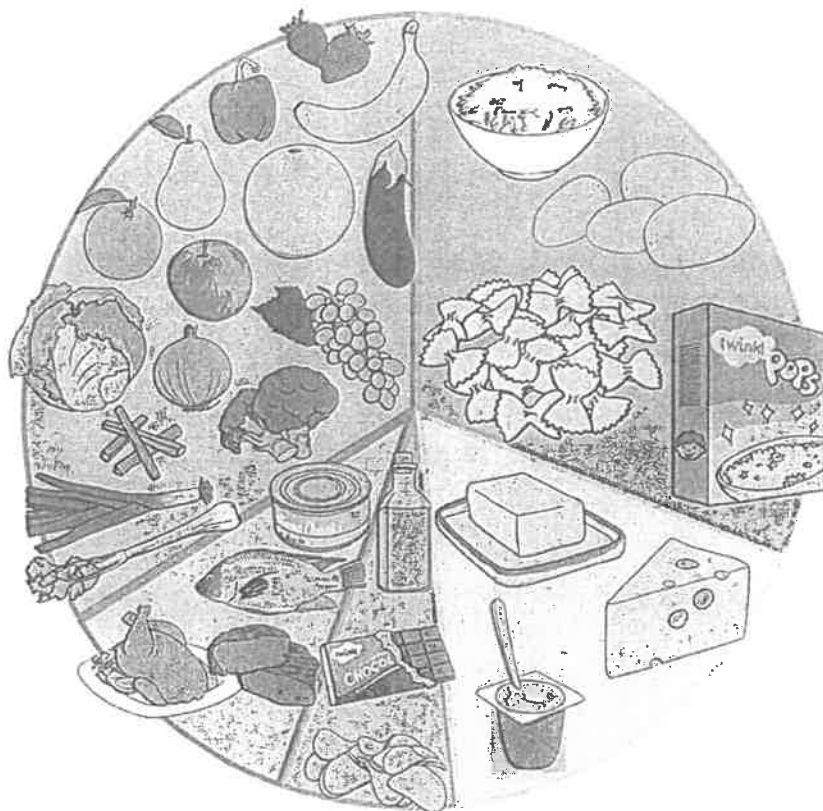


孔教學院大成小學  
常識科預習及筆記



五年級

校本課程：青春期的飲食

五年級 H 班


姓名：麥婷靈 ( 12 )

# 目錄

日期	課題	學習重點
20-10-2021	1. 五大營養素及 均衡飲食	1. 說出五大營養素與維持身體健康的關係 2. 指出均衡飲食對身體的重要
22-10-2021	2. 食物纖維及 常見的飲食問題	1. 說出食物纖維的功用 2. 說出青春期常見的飲食問題， 並養成良好的飲食習慣

# 課題：青春期的飲食

## 翻轉教室



觀看《告訴我為什麼?—維他命有什麼功用》影片，回答以下問題。

如果攝取過多哪一種維他命，人們會出現消化系統的問題？



維他命C ✓

## 本課學習重點：五大營養素及均衡飲食

### (一) 五大營養素

1. 通過進食不同的食物，我們可以吸收五類主要的營養素：

蛋白質、碳水化合物、脂肪、礦物質和維生素。

2. 蛋白質(Protein)：其主要功能包括製造、修補及維持健康的身體組織。

3. 碳水化合物(Carbohydrates)：碳水化合物為身體的主要熱量來源。

4. 脂肪(Fats)：使身體保持體溫及保護體內器官免受震盪。它也是構成細胞的一部分，並負責運送脂溶性維生素。

5. 礦物質(Minerals)：礦物質能調節身體多項功能，包括體液平衡、肌肉收縮及神經訊號傳送。

6. 維生素(Vitamins)：維生素可分為水溶性及脂溶性兩類，促進不同的身體機能，如維持皮膚毛髮健康，構成骨骼，以及釋放、運用食物中的熱量。

### (二) 均衡飲食

1. 雖然每種營養素負責的功能各異，但要透過它們互相配搭，才能令身體健康。所以，我們要養成均衡的飲食習慣。



網上圖片：食物金字塔

### (三) 不同食物提供的營養素

	食物例子
蛋白質	肉、魚、海產、蛋、奶類製品、乾豆類及豆制品。
碳水化合物	穀物類食物如飯、粉、麥、麵等、水果、根莖蔬菜、乾豆類和奶類。
脂肪	肉、魚、海產、奶類製品、果仁、種子及油。
礦物質	鉀：肉、牛奶 氯：海鹽 鈣：優格、牛奶 鎂：菠菜、全麥麵包
維生素	維生素A：動物肝臟，綠葉菜類 維生素B：穀物皮、豆類 維生素C：新魚、羊的蔬菜和水果 維生素D：魚、雞蛋、穀物和蘑菇 維生素E：植物油 維生素F：魚肝油

### 筆記

---

---

---

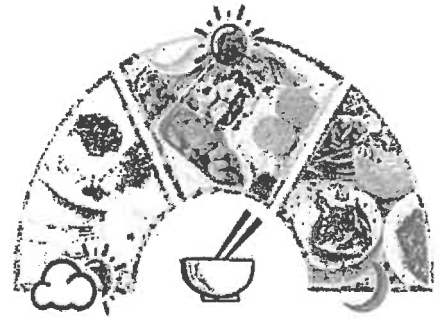
## 自學部分(結合課堂知識及互聯網資料)

1. 根據食物金字塔(Food Pyramid)的建議，為自己設計一天的飲食(Diet)。

早餐：南瓜小米瘦肉粥、蒸蛋糕 ✓

午餐：白米飯、豆腐燴魚丸、菜花炒肉絲、蘋果 ✓

晚餐：白米飯、雲南小瓜木耳炒蛋、涼瓜炒牛肉、魚完魚節瓜湯 ✓



## 重點字詞(在橫線上把重點字詞各抄4次)

1. 蛋白質 蛋白質 蛋白質 蛋白質 蛋白質 ✓

2. 碳水化合物 碳水化合物 碳水化合物 碳水化合物 碳水化合物 ✓

3. 脂肪 脂肪 脂肪 脂肪 脂肪 ✓

4. 礦物質 礦物質 礦物質 礦物質 礦物質 ✓

5. 維生素 維生素 維生素 維生素 維生素 ✓

6. 均衡 均衡 均衡 均衡 均衡 ✓

## 本課學習重點：食物纖維及常見的飲食問題

### (一) 食物纖維(Dietary fibre)

1. 進食足夠的食物纖維是很重要的，因為它能夠幫助我們排便。
2. 食物纖維不會被人體直接吸收，但它吸水後能變軟及發大，刺激大腸蠕動，使糞便變得柔

軟，易於排出。

3. 蔬菜、瓜和水果裏有

很多食物纖維。



網上圖片：提供食物纖維的食物

### (二) 常見的飲食問題

1. 青少年身體迅速發育，所以必須養成良好的飲食習慣。
2. 青少年需要吸收大量的蛋白質，幫忙新細胞、新組織的構成。
3. 如果未能攝取足夠鈣質，對骨骼發育產生不利影響。
4. 青春期的少女開始月經，容易貧血，因此對鐵質需求量較高。
5. 青少年應少吃刺激性的食物，並且多喝水和多吃蔬菜，以避免皮脂分泌過多油脂而長出暗瘡。

# 筆記

## 自學部分(結合課堂知識及互聯網資料)

1. 觀看教育電視《有營廚神》。
2. 檢視自己的飲食習慣，找出一些不良飲食的例子及其後果。



平時吃太多糖會變胖。 ✓



## 重點字詞(在橫線上把重點字詞各抄4次)

1. 食物纖維 食物纖維 食物纖維 食物纖維 食物纖維 ✓

2. 蠕動 蠕動 蠕動 蠕動 蠕動 ✓

3. 發育 發育 發育 發育 發育 ✓

4. 攝取 攝取 攝取 攝取 攝取 ✓

5. 刺激性 刺激性 刺激性 刺激性 刺激性 ✓

6. 暗瘡 (acnes) 暗瘡 暗瘡 暗瘡 暗瘡 ✓