

上學期第一冊單元一：成長與營養

五年級 A 班 姓名：梁凱香 (21) 成績：A
24/10

(一) 加欣是五年級學生，她知道下學期將進行游泳課，她擔心同學看見她穿泳衣的樣子，會取笑她長得胖，所以她打算第二天開始節食減肥，不吃早餐和晚餐，午餐只吃水果，希望令身材苗條。試用延伸影響思考法，分析她這個行為可能產生的各種影響。

節食減肥的
短期影響
(一星期)

可能會有點暈，會突然暈倒，生體器官
變壞，甚至生病或記憶力變差。
忍不住吃多點，心情不好。

節食減肥的
中期影響
(一個月)

開始習慣，身材也苗條了些，但
特別病情會出現在自己的身上。

節食減肥的
長期影響
(一年)

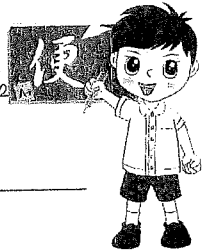
營養不良，過輕，情緒不太好，失
眠，飢餓或太嚴重可能有木條
會去世！



五年級 A 班 姓名: 梁凱喬 (21)

(二) 如果你是加欣，當同學評論你的身形時，你會如何以正面的態度去面對？

不用太介意他的說法，當自己是獨一無二。



內在美更重要

(三) 你認為加欣的早、午、晚餐安排能符合「健康飲食金字塔」的宗旨，達至均衡飲食嗎？試為加欣設計一天健康的餐單，並以文字或圖畫展示在以下方格中。

