

上學期第一冊單元一：成長與營養

五年級 A 班

姓名：李曉婷

(29)

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)

減輕一些體重 容易頭暈 ✓

節食減肥的  
中期影響  
(一個月)

新陳代謝變慢 記憶力減慢 ✓

節食減肥的  
長期影響  
(一年)

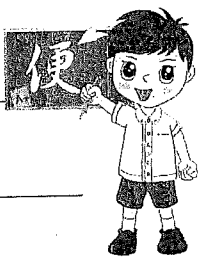
骨質疏鬆 患上厭食症  
身體虛弱 ✓



五年級 A 班 姓名: 余曉婷 (29)

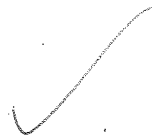
(二) 如果你是加欣，當同學評論你的身形時，你會如何以正面的態度去面對？

我會接納自己並欣賞自己的特點，明白到內在美重要。  
每人都是獨特的個體，無需和別人比較。

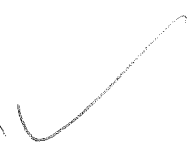
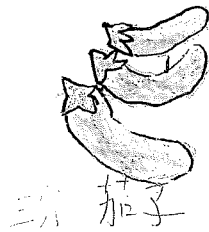


(三) 你認為加欣的早、午、晚餐安排能符合「健康飲食金字塔」的宗旨，達至均衡飲食嗎？試為加欣設計一天健康的餐單，並以文字或圖畫展示在以下方格中。

早餐



午餐



晚餐

