

上學期第一冊單元一：成長與營養

五年級 B 班 姓名：陳傲兒 (3) 成績：A

27/10

(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)

• 肚子餓。✓
• 節食會讓新陳代謝變慢。✓
• 肌肉比脂肪更容易消耗身體的熱能。✓

節食減肥的
中期影響
(一個月)

• 沒有骨體力。✓
• 頭痛。✓
• 頭暈。✓
• 睡不到。✓
• 令情緒緊張。✓

節食減肥的
長期影響
(一年)

• 會變很瘦。✓
• 發育不良。✓
• 睡不到。✓



五年級__班 姓名:_____ ()

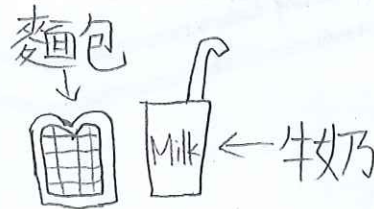
(二) 如果你是加欣，當同學評論你的身形時，你會如何以正面的態度去面對？

我跟他們說：「每個人都~~有~~自己的特點，~~便~~不能取笑我。」
✓ 內在美更重要！

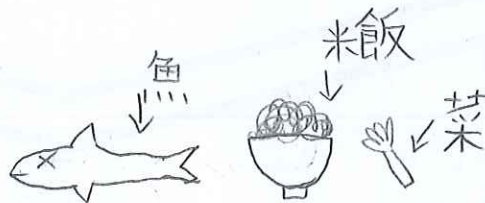


(三) 你認為加欣的早、午、晚餐安排能符合「健康飲食金字塔」的宗旨，達至均衡飲食嗎？試為加欣設計一天健康的餐單，並以文字或圖畫展示在以下方格中。

早餐



午餐



晚餐

