

上學期第一冊單元一：成長與營養

思考詳細

五年級 B 班 姓名：蔡滿意 (10) 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)

如果她節食減肥一星期後，她會很肚餓，而且她會沒有力氣，也沒有精神^上學。

節食減肥的
中期影響
(一個月)

因為長時^間節食，得不到足夠的熱量和各種必需的營養素，會沒有能量工作，令身體感到寒冷和會頭暈。她會容易生病，影響身體健康。

節食減肥的
長期影響
(一年)

由於長期節食，令身體各方面都出現問題。她有機會患上進食失調症；例如：厭食症。亦會造成發育不良，過份消瘦，身體虛弱，嚴重影響身體健康。



五年級 B 班 姓名: _____ (10)

(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？

不理會他人，要對自己有信心。 ✓

內在美還是外在美重要？

(外在美重要，應該要有品德的態度。) ✓



(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

1. 雞蛋、牛奶

午餐

1. 麵

要有蛋白質

2. 水果

晚餐

1. 飯

3. 魚、肉

2. 蔬菜

4. 水果

