

**單元設計**  
**第二學習階段（中度智障學校）**

主題：身體保健

單元：健康飲食

已有經驗／知識：

1. 能指認常吃的食物，如：白飯、粉麵、餅乾、麵包、蔬果等
2. 能簡單分辨常吃食物的種類，如：蔬菜類、水果類等
3. 能分辨良好的飲食習慣，如：飲食適量、定時進食、不偏食等

單元目標：

1. 認識影響個人健康飲食習慣的方法及其重要性
2. 認識適當處理及保持食物衛生的方法及其重要性
3. 實踐及培養健康飲食的習慣

單元預期學習成果：

1. 能說出／指出健康飲食習慣對身體帶來的影響，如：好處／壞處
2. 能說出／指出健康飲食的習慣的原則：「飲食適量」、「定時進食」及「均衡飲食」
3. 能說出／指出適當處理及保持食物衛生的方法及對維持身體健康帶來的好處／壞處
4. 能在日常生活中，培養和保持良好的健康飲食的習慣

| 範疇              |   |
|-----------------|---|
| (一) 健康與生活       | ☆ |
| (二) 人與環境        |   |
| (三) 日常生活中的科學與科技 |   |
| (四) 社會與公民       |   |
| (五) 國民身份認同與中華文化 |   |
| (六) 了解世界與認識資訊年代 |   |

(☆主要學習範疇)

| 施教節數 | 單元學習重點                                       |   | 預期學習成果  | 主要學習活動   | 評估策略  |
|------|--|---|---|--|---|
|      | 中央   | 校本  |   |  |   |
| 8    | <p>了解積極生活的重要性，並藉此反映對生命的愛惜<br/>(一 KS1 知識)</p> | <p>認識健康飲食習慣對身體的重要性</p>                      | <p>指出／說出健康飲食習慣對身體帶來的影響，如：好處／壞處</p>              | <p>老師配合不同有關飲食習慣的情境圖片，讓學生先分辨當中的行為是良好或不好，並說出／指出良好及不好的習慣（如：良好的飲食習慣：飲食適量、定時進食；不好的飲食行為：飲食過量、沒有定時進食），以提取及鞏固學生的已有知識。</p> <p>播放教育影片，讓學生觀察影片中，並指出／說出影片中小朋友飲食過量和沒有定時進食的後果，包括身體不適、嘔吐、不能回校參加活動等。然後，老師向學生提問：「影片中小朋友因為飲食過量和沒有定時進食，引致身體不適，也不能回校參與活動，這樣的生活健不健康呢？」讓學生按觀察回答提問（不健康）。</p> <p>老師藉不同情境故事（飲食適量、定時進食），讓學生了解健康飲食習慣，能讓我們有健康的<b>身體</b>，減少患病和幫助成長等（健康）；反之，沒有健康飲食習慣的行為，便會使我們身體不適，變得不健康，故健康的飲食習慣對我們的身體是很重要的。</p> | <p>學生能分辨良好的飲食習慣圖片，並說出／指出當中良好的地方（飲食適量、定時進食）</p> <p>透過觀察影片／情境故事，學生能回答老師提問，指出／說出沒有健康飲食習慣會引致身體不適（不健康）及健康飲食習慣能對我們身體有好的影響（健康）</p> |
| 6    | <p>知道影響個人健康及安全的因素<br/>(一 KS2 知識)</p>         | <p>認識影響個人健康飲食習慣的方法<br/>(前備知識：初中-商場與快餐店)</p> | <p>按「健康飲食金字塔」的原則，指出／說出進食不同食物種類正確的份量 (初小-食物)</p> | <p>老師先展示不同種類食物的圖片，著學生說出各食物的名稱（如：飯、蔬菜、肉等）。老師解說有幾位小朋友的飲食選擇亦包含了以上種類的食物，當中</p>   | <p>學生能在觀察圖片後說出食物的名稱</p>   |

| 施教節數 | 單元學習重點 |    | 預期學習成果 | 主要學習活動  | 評估策略   |
|------|--------|----|--------|---|--|
|      | 中央     | 校本 |        |   |  |
|      |        |    |        | <p>有小朋友願意進食不同種類食物（如：飯、蔬菜、水果、肉等）、有小朋友則只願意進食某種食物而不願意進食另一些食物（如：願意吃飯、肉、不願意吃蔬菜及水果等）。</p> <p>老師提問：「你們知道圖片中的小朋友有沒有偏食呢？為什麼？」讓小朋友選出正確的答案，並簡單說出原因。老師續問學生：「這位小朋友應不應該偏食呢？」（不應該）「不應該的話，他應該怎樣做呢？」（他應該吃蔬果），根據學生回答，帶出我們不應該偏食，不同種類食物都需要進食。</p> <p>老師指出食物可以分為四個種類：「穀物類」、「蔬果類」、「肉魚蛋類」及「油鹽糖類」，並展示在各種類下常見的食物圖卡（如穀物類：飯、麵、麵包），讓學生先進行食物種類及相關食物的配對活動，及後著學生指出／說出不同的食物是屬於什麼種類。</p> <p>老師提問：「是否所有種類食物都需要吃很多？」繼而展示同一種類食物但不同份量的圖片，提問學生：「吃這麼多會否還不夠？吃那麼多又會否太飽？我們可以用什麼方法知道不同種類食物應該吃多少？」繼而展示及介紹「健康飲食金字塔」。</p> | <p>學生能在觀察圖片後回應老師的提問，以展示對偏食及不偏食行為的理解</p> <p>學生能把四個食物種類及其常見的食物圖卡作出配對</p> |

| 施教節數 | 單元學習重點                       |                 | 預期學習成果  | 主要學習活動  | 評估策略   |
|------|------------------------------|-----------------|---|---|--|
|      | 中央                           | 校本              |   |   |  |
|      |                              |                 |   | <p>先讓學生指認並說出金字塔上不同種類的食物的種類名稱，然後，老師向學生介紹「健康飲食金字塔」的四項原則的口訣，讓他們透過朗讀口訣認識進食不同食物種類正確的份量：</p> <p>「穀物類 → 食最多<br/>           蔬果類 → 食多啲<br/>           肉魚蛋 → 食適量<br/>           油鹽糖 → 食最少」</p> <p>其後，老師展示「健康飲食金字塔」的模型，著學生應用「健康飲食金字塔」的四項原則把不同常見的食物模型用魔術貼貼在「健康飲食金字塔」上，讓學生嘗試指出不同食物的種類及其份量（高能力學生）。</p> <p>老師作總結：「我們在飲食習慣上，要做到不偏食，即是什麼種類的食物都要吃；另外亦要注意不同種類食物的進食份量，這樣才能夠做到均衡飲食。」</p> | <p>檢視學生能否懂得應用健康飲食金字塔說出口訣，展示明白進食不同食物種類時合適的份量</p> <p>學生能懂得把常見的食物按種類放在健康飲食金字塔適當的位置，以表明對進食不同食物的種類及其份量的理解</p> |
| 8    | 知道影響個人健康及安全的因素<br>(- KS2 知識) | 認識影響個人健康飲食習慣的方法 | 按「至醒午餐 321」的健康飲食原則下各種食物的份量比例，設計出健康的午膳餐盒<br><br>HL2.2 他們聯繫飲食習慣與個 | 老師展示健康飲食習慣的三大原則（飲食適量、定時進食及均衡飲食）的檢視表，著學生檢視自己在日常生活中有否培養相關的經驗（按生活經驗回答），並以回應板表達有否培養健康飲食習慣對自己的影響（有健康的身體／容易生病）。   | 學生能運用回應板展示出健康飲食習慣對身體的重要性，如：有健康的身體  |

| 施教節數 | 單元學習重點 |    | 預期學習成果  | 主要學習活動 | 評估策略  |
|------|--------|----|---|--------|---|
|      | 中央     | 校本 |   |        |   |
|      |        |    | <p><b>人健康的關係</b></p> <p>老師提問：「我們學習過要做到均衡飲食，需要先做到不偏食及配合健康飲食金字塔去注意不同種類食物的進食份量。你知道要吃幾多份量才能有健康的的身體呢？」老師展示「健康飲食金字塔」的圖片，著學生指認「健康飲食金字塔」內不同食物的種類及相關的食物，並以口訣的形式說出進食不同種類食物的份量：「油鹽糖，食最少」、「肉魚蛋，食適量」、「蔬果類，食多啲」、「穀物類，食最多」，並讓學生把代表進食份量的圖卡按「健康飲食金字塔」的基本原則貼在圖卡內。</p> <p>老師展示日常學校的午膳飯盒飯鏟的份量（收集的廚餘），然後，向學生提問：「你知道午膳進食的份量是否達到「健康飲食金字塔」的四項原則呢？」然後，老師播放政府宣傳短片「健康午餐」，當片段中介紹完「至醒午餐 321」的飲食原則後，老師展示「健康飲食金字塔」的圖片，著學生背誦相關口訣以重溫不同種類的食物及其進食份量比例，並著學生比較及說出「至醒午餐 321」的飲食原則能合符「健康飲食金字塔」的原則。</p> <p>老師配合教具（一張按比例印有 3：吃最多、2：吃多些、1：吃適量及分三種顏色顯示的餐盤紙），</p> |        | <p>學生能指認出「健康飲食金字塔」食物的種類，以及按其原則以口訣的形式說出進食時的份量</p> <p>學生透過比較「健康飲食金字塔」及「至醒午餐 321」的原則，以表明理解後者能合乎前者的飲食原則</p> |

| 施教節數 | 單元學習重點 |    | 預期學習成果                               | 主要學習活動  | 評估策略   |
|------|--------|----|--------------------------------------|---|--|
|      | 中央     | 校本 |                                      |   |  |
|      |        |    | <p>掌握健康飲食習慣：「飲食適量」、「定時進食」及「均衡飲食」</p> | <p>教導學生學習「至醒午餐 321」的原則（3份穀物類、2份蔬果類、1份肉類），並著他們把相關的食物種類圖卡放在餐盤紙上。</p> <p>接著，老師把學生分成兩組，每組獲分派一張印有食物種類的餐盤紙：</p> <p>老師以不同食物種類的食物圖卡（飯、蔬菜、肉各三張），著學生按著「至醒午餐 321」的原則把相應數量的穀物類、蔬果類及肉魚蛋類的食物圖卡放在餐盤紙適當的位置上。過程中老師觀察學生表現，若學生未能正確放置食物種類的份量比例，則以提問引導：「什麼種類食物都要吃，但是份量食幾多有沒有分別呢？」，並著他們再做一次。最後，各組學生觀察及記錄結果，並向全班匯報及展示他們的午餐，其他同學則按著「至醒午餐 321」的原則，配合回應板指出該個午餐是否健康。最後，著學生學習按「至醒午餐 321」的進食原則：「穀物類，食3份；蔬果類，食2份；肉魚蛋，食1份」，以培養健康飲食的習慣。</p> <p>老師表示同學們已經先後學習了「均衡飲食」的兩</p> | <p>學生能按均衡飲食的概念，把不同種類食物和相關份量進行分類，以製作「至醒午餐 321」的餐盒</p> <p>透過工作紙生活情</p> |

| 施教節數 | 單元學習重點 |    | 預期學習成果 | 主要學習活動   | 評估策略  |
|------|--------|----|--------|--|---|
|      | 中央     | 校本 |        |  |   |
|      |        |    |        | <p>項要素：不偏食及注意進食不同食物種類的份量比例。然後展示三位人物的外貌與他們常吃的餐盒圖片：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明明每餐只喜歡食肉類，所以身型肥胖；</li> <li>2. 強強每餐只喜歡食蔬菜，所以身型瘦削；</li> <li>3. 欣欣每餐食 3 份飯、2 份蔬菜和 1 份肉，所以身型健美。</li> </ol> <p>讓學生觀察三位人物的身型外貌，指出／說出他們覺得三位人物是「健康」或「不健康」，然後再觀察他們的飯餐究竟包含什麼食物，老師向學生提問：「你認為哪位小朋友有做到均衡飲食（有進食適當的份量）呢？為什麼？」接著，老師派發工作紙，學生完成後，需向全班匯報。</p> <p>老師向學生展示和重溫較早前學習過有關「定時進食」和「飲食適量」兩個「良好飲食習慣」的學習內容，其對我們的好處同樣是能令我們的身體「健康」，而剛學習到的「均衡飲食」也是有相同的好處。配合圖表，讓學生明白我們在日常生活中能做到「定時進食」、「飲食適量」及「均衡飲食」的話，都能帶給我們「健康」；若我們三樣都能夠成為我們的生活習慣的話，便能夠從「良好飲食習慣」培養成「健康飲食習慣」。</p> | <p>境，把均衡飲食的概念，應用日常生活當中，以展示均衡飲食習慣與身體的關連</p> <p>學生能透過觀察不同的身型外貌及飲食選擇，指出／說出均衡飲食與否會影響我們身體的健康</p> |

| 施教節數 | 單元學習重點 |    | 預期學習成果 | 主要學習活動  | 評估策略   |
|------|--------|----|--------|---|--|
|      | 中央     | 校本 |        |   |  |
|      |        |    |        | <p>老師再展示另外三位小朋友的每天的飲食習慣流程，讓學生配合檢視表先檢視三位小朋友能否做到定時進食、飲食適量及均衡飲食，並指出／說出哪一位小朋友能做到培養健康飲食的習慣、其原因及選出飲食最健康的一位小朋友：</p> <p><u>小明</u>只能做到飲食適量，未能做到定時進食和均衡飲食；<u>小強</u>雖然能做到定時進食和均衡飲食，但卻未能做到飲食適量；<u>小欣</u>能夠做到定時進食、飲食適量及均衡飲食。所以<u>小欣</u>在飲食上最健康。</p> <p>老師總結，我們需要同時做到「飲食適量」、「定時進食」及「均衡飲食」，才能真正培養健康飲食的習慣，讓我們有健康的身體，減少患病和幫助成長等（健康）。</p> | <p>學生能透過觀察及完成檢視表指出／說出小朋友能否做到培養健康飲食的習慣：定時進食、飲食適量及均衡飲食</p> |

| 施教節數 | 單元學習重點                         |               | 預期學習成果  | 主要學習活動   | 評估策略   |
|------|--------------------------------|---------------|---|--|--|
|      | 中央                             | 校本            |   |  |  |
| 2    | 實踐健康的生活方式（－KS2 技能）             | 實踐健康飲食習慣的生活方式 | <p>在日常生活中，實踐健康飲食的生活方式，如：定時定量、均衡飲食、選擇衛生的食物等</p>  | <p>老師讓學生設計一天的飲食，配合工作紙，供他們就下列項目作出選擇：</p> <p>進食的時段（定時飲食）：早午晚、早晚、午晚<br/>早、晚餐食物的整體份量（飲食適量）：過多、適量、過少<br/>午餐的食物份量比例（均衡飲食）：穀物類、蔬果類、肉類的份量比例</p> <p>完成後，就他們的結果進行簡單匯報。</p>   | <p>學生藉著完成工作紙的內容，以展現對實踐健康飲食的生活方式：「定時進食」、「飲食適量」及「均衡飲食」</p> |
| 12   | 知道保持個人及環境衛生與安全的重要性及方法（－KS1 知識） | 認識食物衛生及其重要性   | <p>辨識衛生的食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 分辨新鮮和變壞的食物</li> <li>▪ 分辨生和熟的食物</li> <li>▪ 不吃掉落地上的食物</li> <li>▪ 不吃過期的食物（高組）</li> </ul> <p>指出／說出進食衛生的食物對維持身體健康帶來的好處／壞處</p> | <p>老師展示於上述活動中在飲食上最健康的小欣的飲食檢視表和她因肚瀉而需要看醫生的情境圖片，提問學生：「為什麼小欣已做到「飲食適量」、「定時進食」及「均衡飲食」，都會肚瀉需要看醫生呢？」然後展示小欣的午餐，上面正有一些蟑螂在攝食而導致食物上充滿細菌（圖案），讓學生觀察及說出原因。</p> <p>老師回饋：除了需要做到「飲食適量」、「定時進食」及「均衡飲食」，以培養健康飲食的習慣，擁有健康的身體外，我們也需要進食衛生的食物。</p> <p>老師提問：「細菌會在周圍的環境中出現，同學們知道細菌會對我們的身體有什麼影響嗎？」然後播放教育影片，讓學生具體看到細菌會在周圍環境中出</p> | <p>學生能從觀察食物圖片，指出／說出當中不衛生的地方</p>                          |

| 施教節數 | 單元學習重點 |    | 預期學習成果 | 主要學習活動  | 評估策略  |
|------|--------|----|--------|---|---|
|      | 中央     | 校本 |        |   |   |
|      |        |    |        | <p>現，而且有細菌的食物是很不衛生的，更會讓人感到不適或生病，藉以指出保持食物衛生的重要性。</p> <p>配合簡報，展示一些常見的食物衛生與不衛生的情況圖片，當中包括：新鮮及變壞、生及熟和放在食物容器上及掉在地上，讓學生觀察圖片中的食物有沒有細菌，並利用回應板辨別同一種食物哪一張圖片是衛生及不衛生。</p> <p>其次，老師展示不同故事情境，讓學生觀察及比較進食衛生食物和不衛生食物的人的後果，配合老師提問，讓學生回應進食衛生的食物對維持身體健康帶來的好處和壞處，如：有健康的身體／容易生病。</p> <p><u>增潤活動</u>（高組學生）：<br/>老師展示常見印有食用限期食物的圖片，讓學生觀察及從食物包裝上找出食用限期的位置，並嘗試讀出日期。老師提問：「這件食物的食用限期過了沒有？」如已經過去，即表示食物已經變壞和不衛生，不能進食。</p> <p>配合情境故事，展示兩位分別喝了過期及未過期牛奶的小朋友後果：喝了過期牛奶的小朋友覺得肚</p> | <p>學生能觀察不同衛生狀況的食物圖片，並透過回應板辨別食物是否衛生</p> <p>學生能指出情境活動中進食衛生及不衛生的食物對維持身體健康帶來的好處／壞處</p> <p>學生能從食物包裝上找出食用限期的位置、閱讀日期，並說出該日期是否已過去，以展示對食物過期的理解</p> |

| 施教節數 | 單元學習重點                                      |                         | 預期學習成果  | 主要學習活動   | 評估策略  |
|------|---|-------------------------|---|--|---|
|      | 中央  | 校本                      |   |  |   |
|      |   |                         |   | <p>子很痛，需要看醫生；而喝了新鮮（即沒有過期）牛奶的小朋友則能保持健康的身體。</p> <p>老師回饋：有些食物上面會印有食物的食用限期，同學應在準備食用之前先閱讀。如已經過期，即代表食物已經變壞及不衛生，不能進食。</p>   |   |
|      | <p>知道保持個人及環境衛生與安全的重要性及方法<br/>(－ KS1 知識)</p> | <p>認識適當處理及保持食物衛生的方法</p> | <p>能適當處理及保持食物的衛生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 扔掉變壞的食物／剩下的食物放進食物盒或袋，並放進雪櫃</li> <li>▪ 食物需徹底煮熟</li> <li>▪ 食物需徹底清洗</li> <li>▪ 扔掉過期的食物</li> </ul> <p>HL2.1 他們聯繫處理及保存食物的方法與個人健康的關係</p> | <p>老師展示一些不衛生的食物圖片（包括：變壞的、生的、掉在地上的、過期的（高組），提問學生，讓學生指出／說出該項食物是否衛生、原因（如：掉在地上）、進食後的後果（如：肚痛）及進食後對我們的身體健康／不健康。老師提問：「我們可以怎樣去處理食物，以保持食物的衛生呢？」</p> <p>老師逐一展示食物的不同衛生情況，並播放預先拍攝好處理及保持食物的衛生的方法的影片：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 變壞了的食物要立即扔掉至垃圾筒；而新鮮多出或剩下的食物需先放進食物盒或袋，並放入雪櫃；</li> <li>2. 生的食物需要徹底煮熟；</li> <li>3. 掉落地上的食物：完整的蔬果需在進食前徹底清洗乾淨；而其他不能清洗乾淨的食物（如蛋糕）則需立即扔掉至垃圾筒；</li> <li>4. 進食有食用限期的食物時要先檢查相關的食物</li> </ol> | <p>學生能透過觀察圖片，指出／說出該項食物是否衛生、原因、進食後的後果及進食後對我們的身體的影響</p> <p>學生能就不同食物的不衛生狀況及不同食物的處理方法圖卡進行配對，以展示對適當處理及保持食物的衛生方法的理解</p> |

| 施教節數 | 單元學習重點               |           | 預期學習成果   | 主要學習活動  | 評估策略  |
|------|----------------------|-----------|--|---|---|
|      | 中央                   | 校本        |  |   |   |
|      |                      |           |  | <p>限期，如過期了需立即扔掉至垃圾筒。</p> <p>讓學生就不同食物的不衛生狀況及不同食物的處理方法圖卡進行配對，鞏固所學。接著老師以故事形式，展示故事人物：廚師一天工作的情況，讓學生觀察不同廚師的行為是否正確，並在工作紙作填上答案（如：生的食物—不正確—將食物徹底煮熟、已煮熟食物—正確等）。並著學生就廚師的行為，指出／說出對身體的影響，如：身體不適（不健康）等。最後，讓學生作簡單的匯報總結所學。</p>                | <p>學生能在觀察情境後正確完成工作紙，以表明對食物衛生與否及其處理方法的理解</p> |
| 6    | 拒絕不良行為<br>(— KS3 態度) | 培養健康飲食的習慣 | <p>在日常生活中，培養和保持良好的健康飲食的習慣：「飲食適量」、「定時進食」、「均衡飲食」</p> | <p>與學生重溫「健康飲食金字塔」的四項原則，其中指出我們較難去分辨哪些食物是多油／糖／鹽，應該吃最少。</p> <p>播放不同食物的烹調片段（煎、炸、使用糖鹽等調味料等），讓學生簡單了解哪些食物使用了油、糖和鹽去烹調。展示一些學生在生活環境中較常接觸到的食物圖片，並於旁邊以油／糖／鹽的圖像顯示食物的油／糖／鹽含量，讓學生了解圖像愈多，代表含有愈多油／糖／鹽，應該吃最少。</p> <p>老師模擬自助餐的情境，著學生按健康飲食的原則</p> | <p>學生能透過比較油／糖／鹽圖像的數量，分辨哪些食物應該吃最少</p>        |

| 施教節數 | 單元學習重點                                      |               | 預期學習成果                                  | 主要學習活動   | 評估策略                                   |
|------|---|---------------|---|--|--|
|      | 中央  | 校本            |   |  |  |
|      |   |               |   | 選擇相關的食物，如：穀物類、蔬果類等，並著大哥哥和姐姐扮演食客，建議學生進食不健康的食物，如：高油、鹽、糖的食物等，藉此，觀察學生能否利用語言／手勢表示拒絕進食不健康的食物，以及按「健康飲食金字塔」的原則說出簡單的原因。 | 利用觀察記錄表，記錄學生在模擬情境中，能否拒絕進食不健康的食物，及說出其原因 |
|      | 對健康生活，包括：飲食習慣、作息及運動等各方面持積極的態度<br>(一 KS1 態度) | 對健康飲食習慣持積極的態度 | 透過觀察學生在日常生活中的飲食行為表現，以展示他們能積極地持續實踐健康飲食習慣 | 最後，老師向學生派發「家中飲食觀察記錄表」，著學生除了在學校能按「健康飲食金字塔」的原則進食外，在家中也應培養健康飲食的習慣，才能擁有健康的身體。                                      | 配合「家中飲食觀察記錄表」，家長於家中觀察學生建立健康飲食習慣的行為和態度  |

**備註：**

1. 校本常識科課程定義「健康飲食」的準則包括：「飲食適量」、「定時進食」及「均衡飲食」。學生在初小階段先學習「飲食適量」、「定時進食」及「不偏食」，並在高小階段由「不偏食」進深學習應按合適的比例進食不同種類食物，從而達到「均衡飲食」的健康準則。
2. 中度智障學生在高小階段對「份量」和比例（即「多、少」）的掌握仍未牢固，因此教師先讓學生唸「口訣」，然後才配合圖示學習食「最多、食多啲、食適量、食最少」。此外，在製作「至醒午餐 321」餐盒活動中，教師提供印有方格的餐盤紙，讓班內初組能力的學生以「一一對應」的方法，整齊地把不同種類食物的圖片排列好，從而展示不同種類食物的份量比例。
3. 本單元有關態度培養的學習目標（即：實踐及培養健康飲食的習慣）已滲透在不同的活動中，因此未有個別的學習活動以實踐此學習目標；同時由於飲食的習慣未能在課堂活動中評估其學習成效，所以學校設計了一份「家中飲食觀察記錄表」以檢視學生的習慣培養成果，亦作為提醒學生在日常生活中應用已學習的健康飲食方法。

單元：健康飲食  
家中飲食觀察記錄表

請家長觀察及紀錄子女一星期的飲食情況，完成後交回常識科老師。

| 日期<br>項目                    | ( / )<br>星期( )  |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>定時進食</b>                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 定時進食<br>早餐                  | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   |
| 定時進食<br>午餐                  | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   |
| 定時進食<br>晚餐                  | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   | ✓ / ✗   |
| <b>飲食適量</b>                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 進食份量                        | 過多 <input type="checkbox"/><br>適中 <input type="checkbox"/><br>過少 <input type="checkbox"/> |
| <b>均衡飲食</b>                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 請記錄每天 <b>晚餐</b> 進食過的食物名稱及份量 |   |   |   |   |   |   |   |
| 類別                          | 食物名稱及份量 (如：白飯 (1碗))   |   |   |   |   |   |   |
| 穀物類                         | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |
|                             | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |
|                             | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |
| 蔬果類                         | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |
|                             | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |
|                             | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |
| 肉魚豆<br>奶類                   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |
|                             | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |
|                             | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |
| 油鹽糖<br>類                    | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |
|                             | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |
|                             | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   | ( )   |