

小一課程統整-專題設計



姓名: 程煒楠 ()

班別: 一愛



目錄

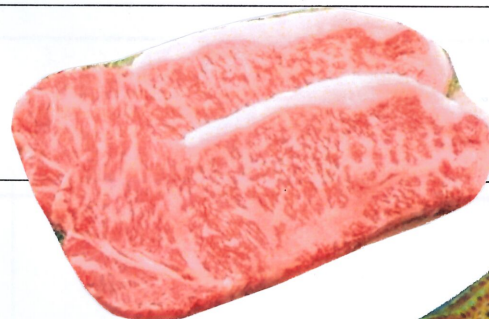
P. 1

前言



P. 2

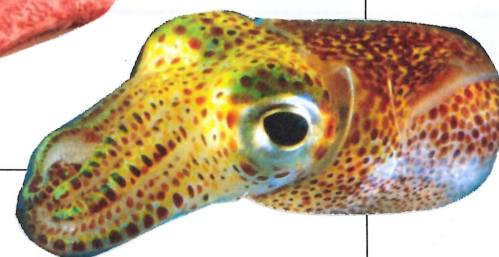
肉類頁



P. 3



海產類頁



P. 4

蔬菜類頁



P. 5

奶類頁



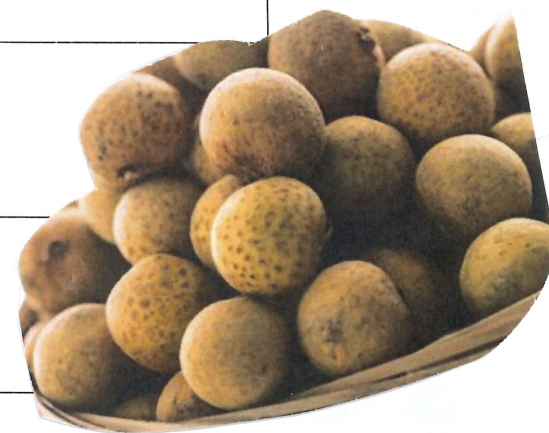
P. 6

水果類頁

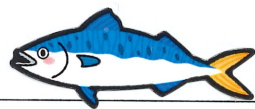


P. 7

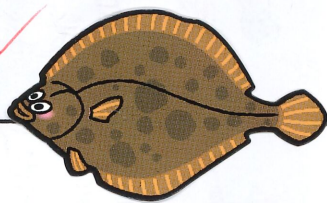
感想



前言



食物的種類有很多，我們都需要依靠食物才能生存。這個專題研習主要給大家介紹不同種類食物和營養，加深大家對食物的了解。



油、糖及鹽類
減少吃

肉、魚、蛋、
豆類及奶品類
吃適量

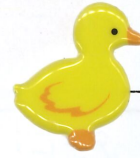
蔬菜及水果類
吃多些

五穀類
吃最多

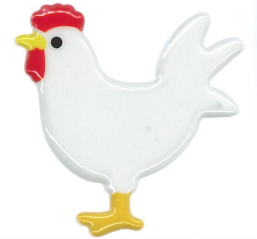


M E A T 肉類

羊肉



雞肉



羊肉含有豐富的蛋白質、脂肪

鐵質和維生素A和B。✓

雞肉的蛋白質較高，脂肪

含量較低，含有較多的不飽和
P. 2 和脂肪酸。✓

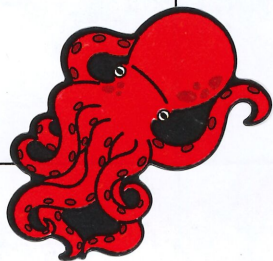




貝殼及類頁

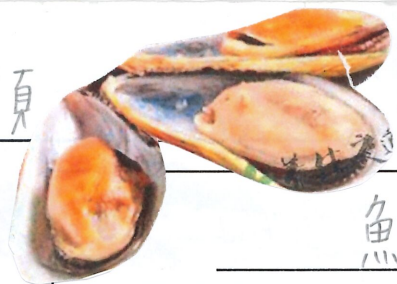
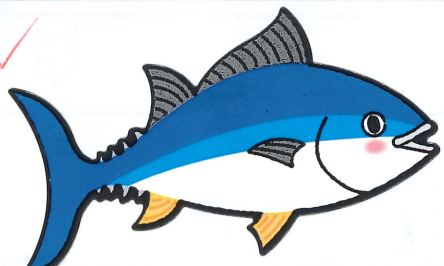


蜆

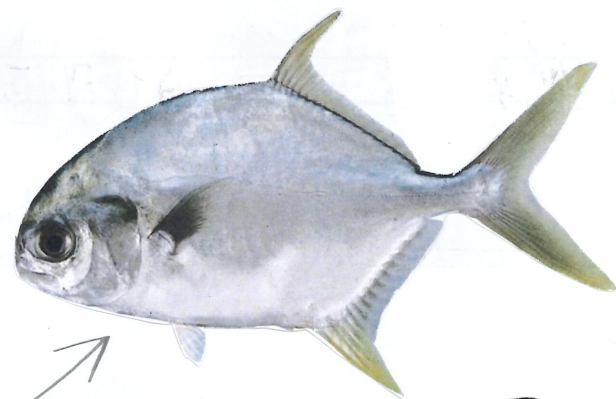


貝殼及類頁含很高的蛋白質、鈣

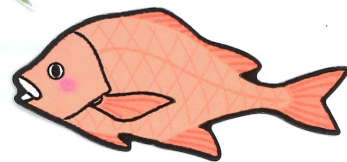
質、鐵、鎂、微量礦物質和膽固醇。✓



魚類頁



魚日魚



魚類頁含有鈣質、不飽和脂肪

酸、蛋白質和維生素D。✓



V E G E T A B L E

蔬菜類

紅蘿蔔



蘆筍

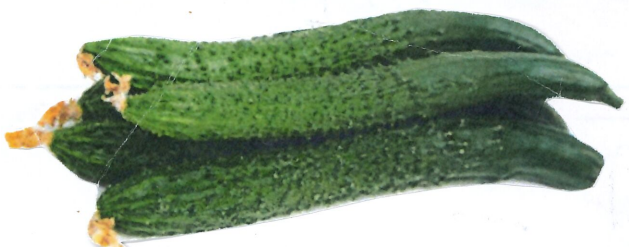


紅蘿蔔含有胡蘿蔔素、鈣、磷

蘆筍含有維生素、礦物質及

鐵和其他微量元素。✓

食纖維佳。✓





牛奶



芝士



牛奶主要含蛋白質、鈣質

和脂肪。✓

芝士由女乃類頁製成，同樣

含蛋白質、鈣質和脂肪。✓



提子



士多啤梨

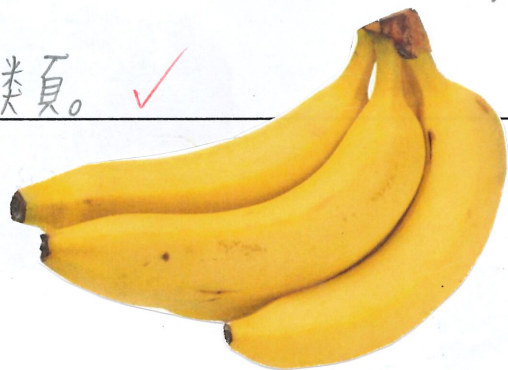


提子含葉酸、維他命C、K、

士多啤梨含維他命C、維生

B₁₂和醣類。✓

素C60和A、石廣物質和醣類。✓





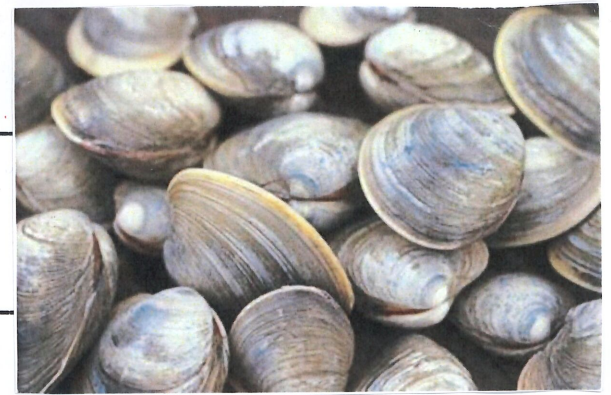
感想



完成這份專題研習，我認識了不同種類食物，和它們

的營養成份。我明白到營養均衡對於身體十分重要，我們千萬

不可以偏食啊。





F O O D

再見了!

