

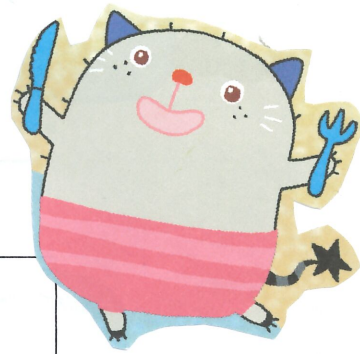
小一課程統整-專題設計




姓名: 詹晞丹 ()


班別: 一謙

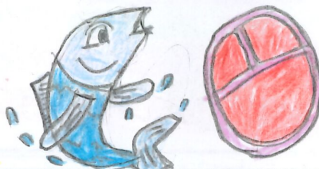
目錄




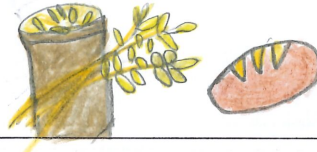
P. 1 前言

P. 2 水果類 

P. 3 蔬菜類 

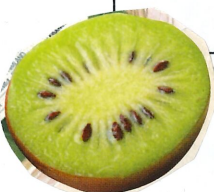
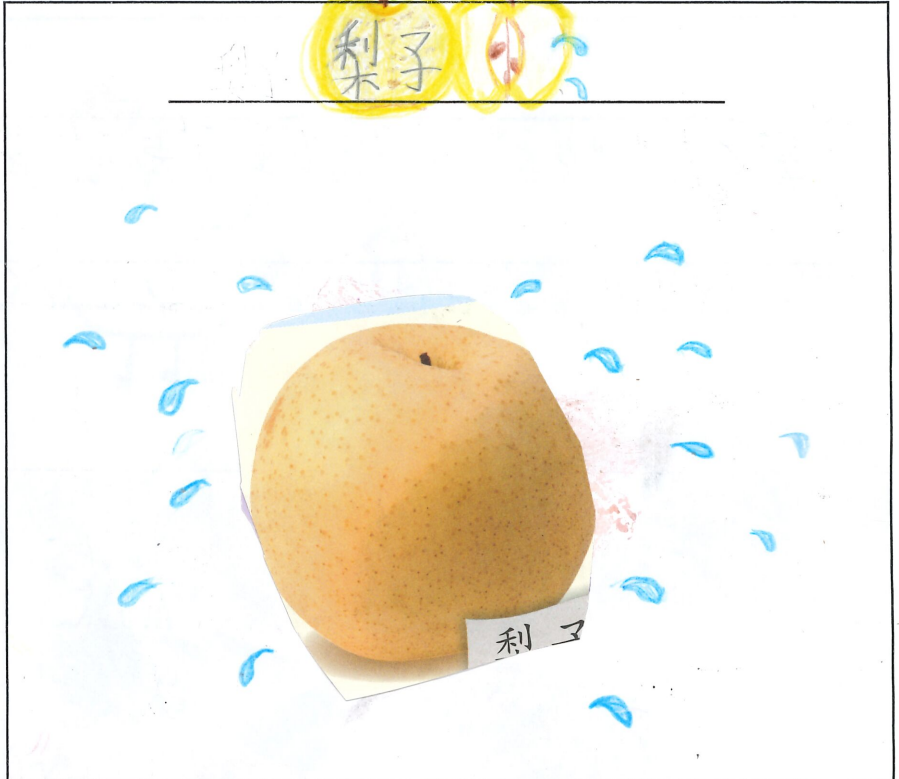
P. 4 魚和肉類 

P. 5 奶類 

P. 6 其他食物類 

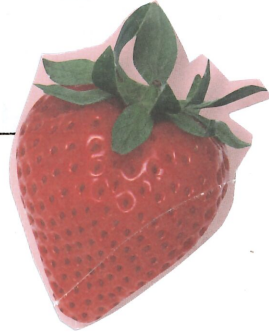
P. 7 感想

水果類



外表紅如瑪瑙，富含糖、維生素、鈣、磷、鐵等多種元素，含鈣量是水果中的首位。

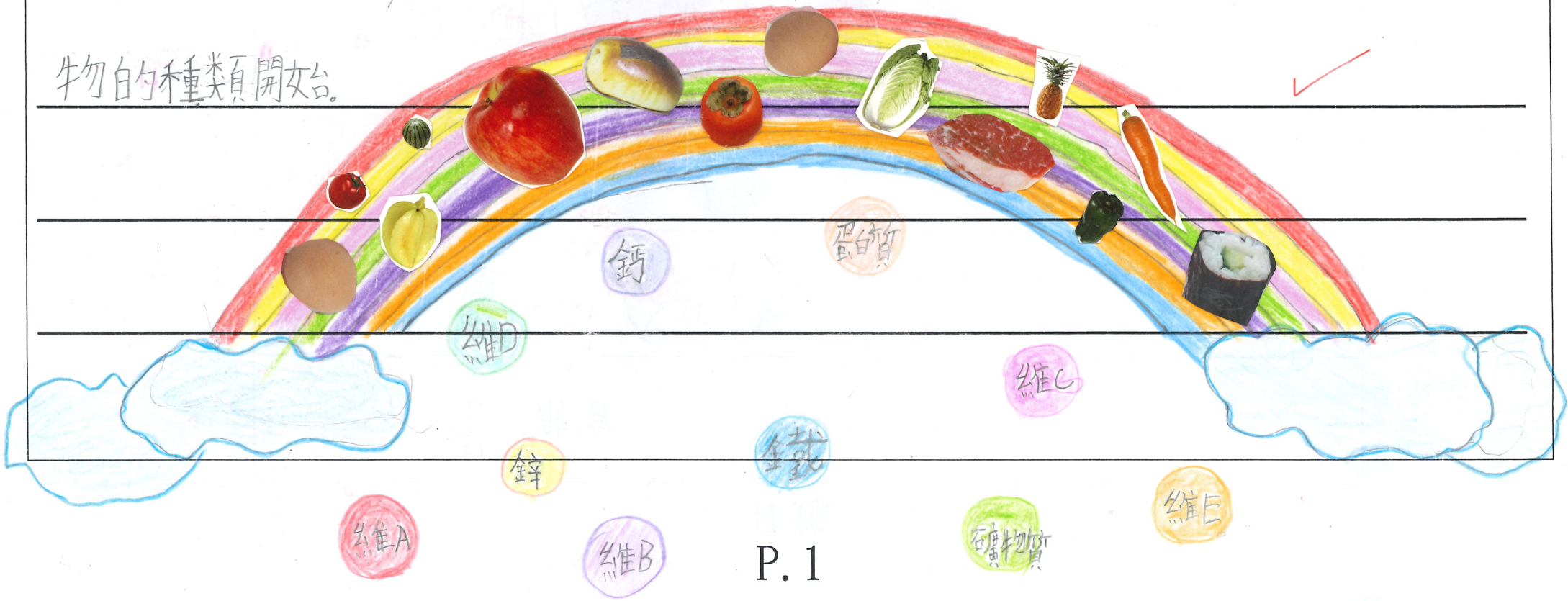
梨子味美汁多，口中帶酸，是潤燥解渴的好物，因此更有「天然礦泉水」的別號。





前言

食物是我們身體的能量和營養素之來源，所以是我們生活的必需品。我們每天要吃很多食物，才可以玩耍和上學。因而，我想了解食物多一些，就從食物的種類開始。

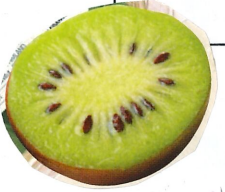
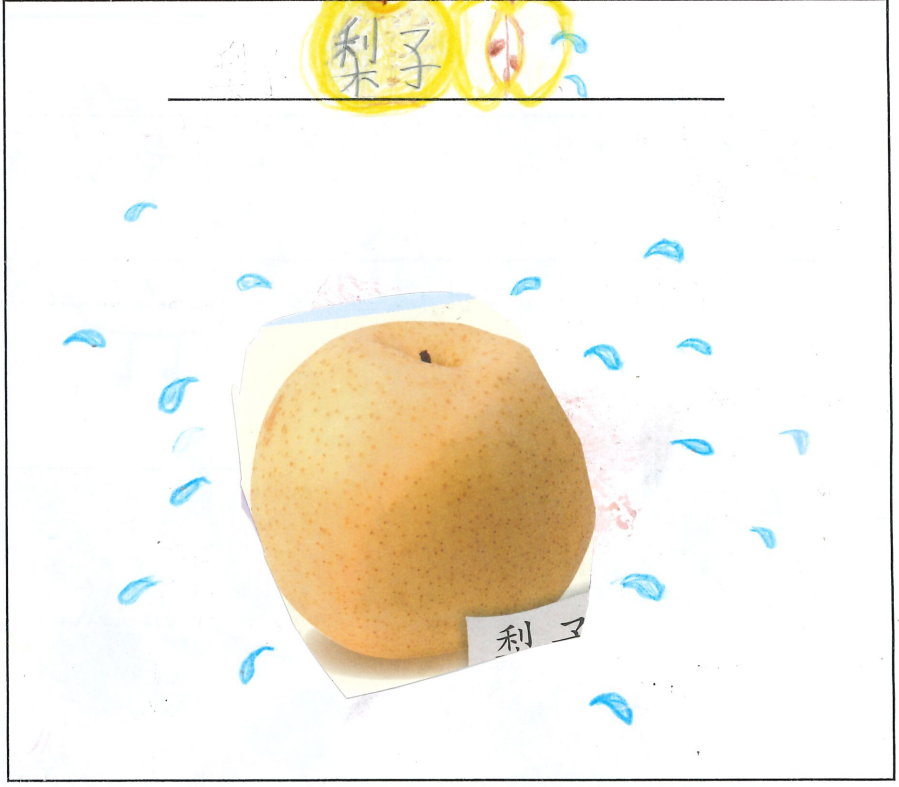


水果類

櫻桃

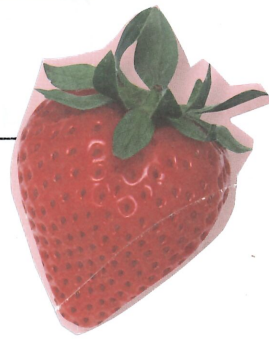


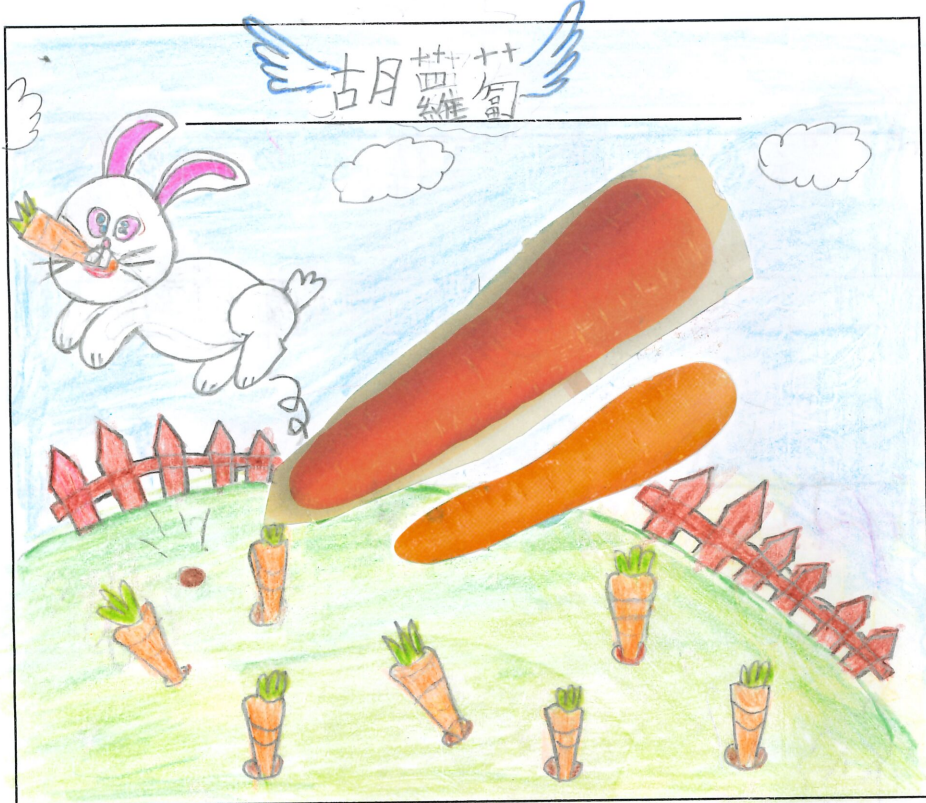
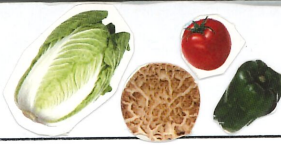
梨子



外表紅如瑪瑙，富含糖、維生素、鈣、磷、鐵等各種元素，含鈣量是水果中的首位。

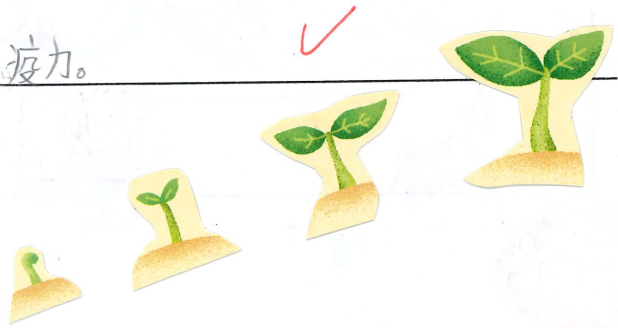
梨子味美汁多，口中帶酸，是潤燥解渴的好物，因此更有「天然礦泉水」的別號。



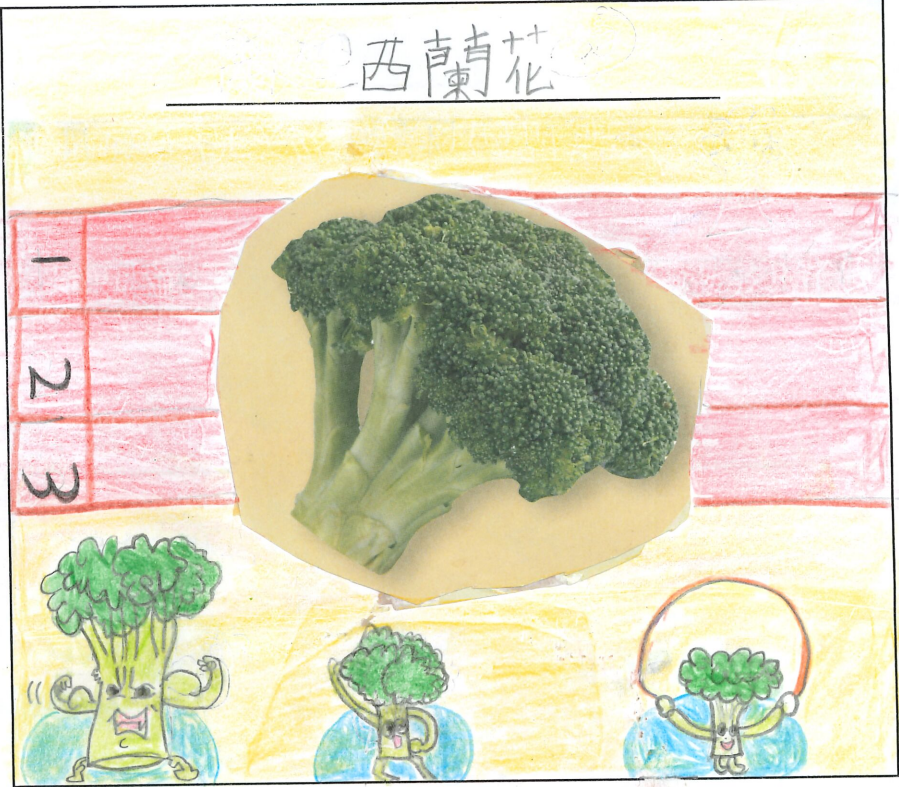


因含豐富的胡蘿蔔素而命名的胡蘿蔔，能

士曾強人骨豐兔疫力。



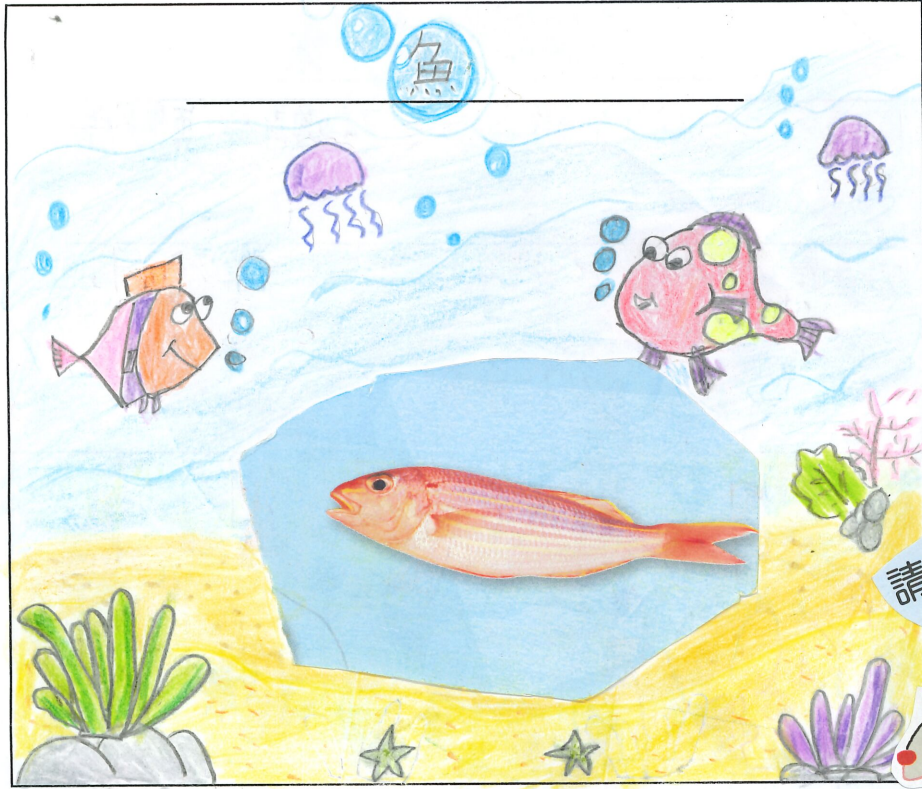
西蘭花



又名青花菜，含豐富維生素C和膳食纖維，

蛋白質等，營養成份位居同類蔬菜之首。

魚、肉類



請給我一條魚!



魚類一直是我們重要的蛋白質來源之一，含

雞肉含有對人體生長發育有重要作用的石磷脂類，

有大量不飽和脂肪酸，對身體有很大的助益。

維生素C、E等，而且消化率高容易被人體吸收利用。

奶類



真美味。

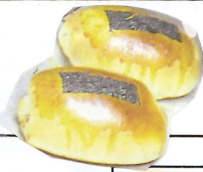


牛奶被稱之為營養最全面的食品，也是人體骨骼的

最佳來源，鈣質與人體骨骼的成長、骨骼發育相關密切。

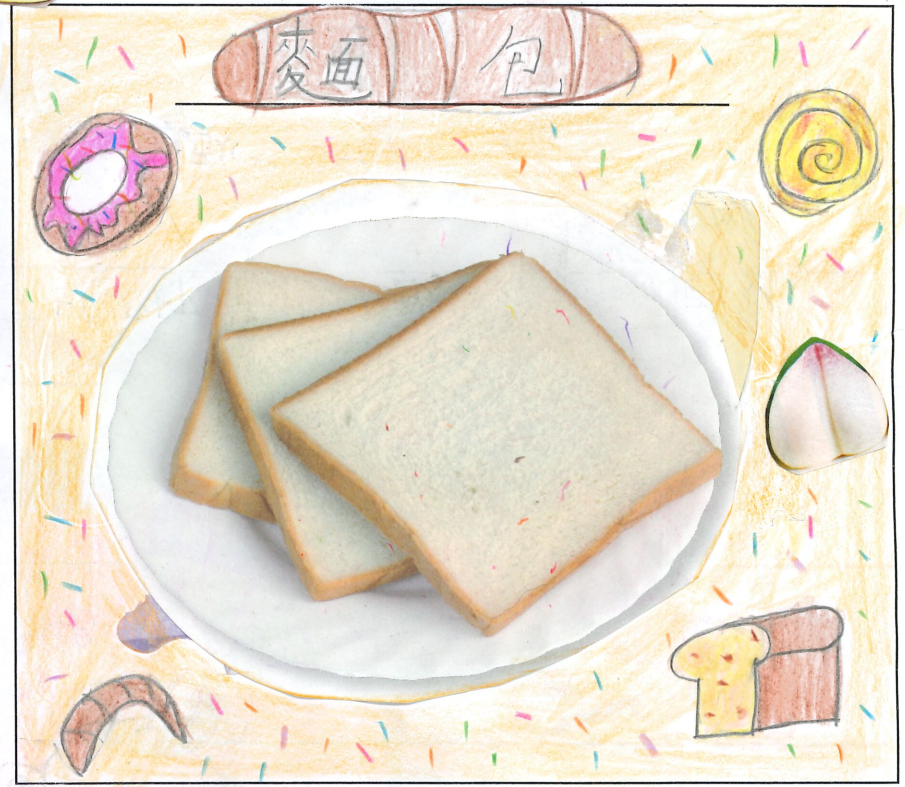
芝士是牛奶通過發酵而成的，含有可以保健

人體的乳菌、脂肪、蛋白質、維他命A和維生素B12等。



米是五穀之首，米飯是我們日常飲食中的主角之一。

它的主要成分是碳水化合物，維持大腦工作能力必須能源。成的食品。



麥面包，是一種用五穀及磨米分製作並加熱而製成的食品。



感想

這個專題設計使我認識不同種類食物，令我了解不同的食物帶給人們健康，我十分喜歡

這個專題設計，我要吃多些有營養的食物。



再見!

