

# 小一課程統整-專題設計

食物金字塔

## 健康飲食金字塔

(成人)

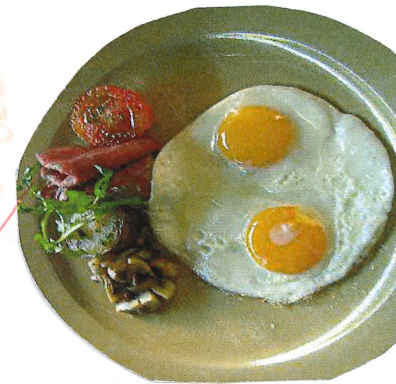


姓名: 楊壹恣 逸屯 ( )

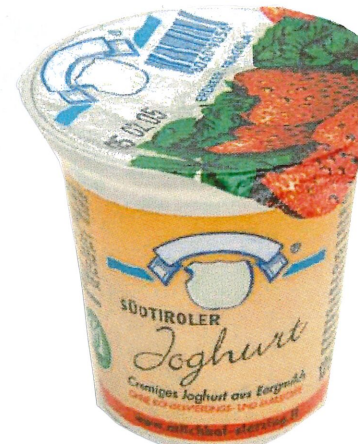
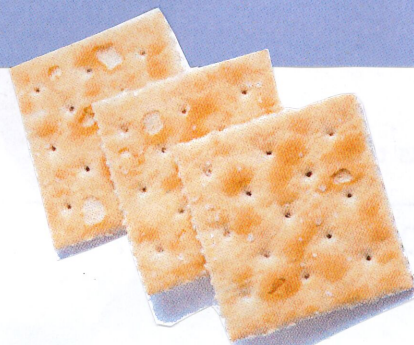
班別: 一 葦力

設計精美~  
內容清晰! 佳作! A

歡迎來到食物世界



Yummy!



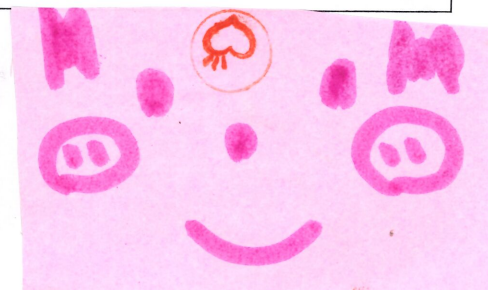
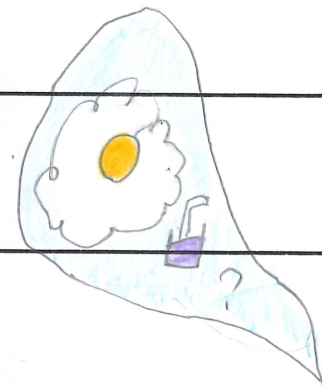
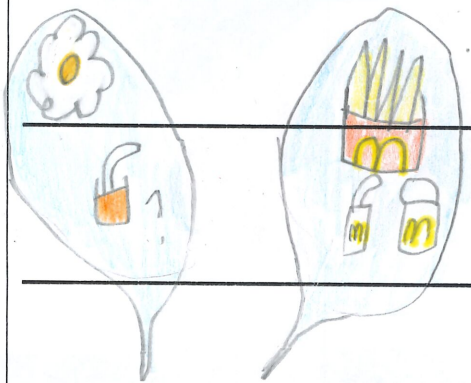
# 目錄

P. 1	前言		
P. 2	五穀類		✓
P. 3	蔬菜類		✓
P. 4	肉、魚、蛋類		✓
P. 5	奶品類		✓
P. 6	水果類		✓
P. 7	感想		✓

前言

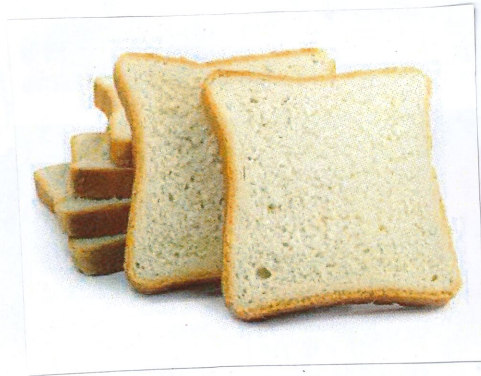
因為我喜歡美食，想了解不同種類  
 類的食物有甚麼營養和功用，所以我  
 選了食物這個主題。

ok!



# 五穀類

方包



白飯



首先，我們要吃最多的是

五穀類食物，如粉

麥、麵、飯、餅……

因為它們含豐富

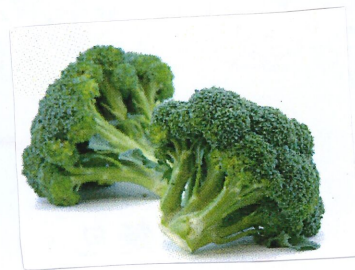
澱粉質，能提供能

量給我們。

白菜



西蘭花

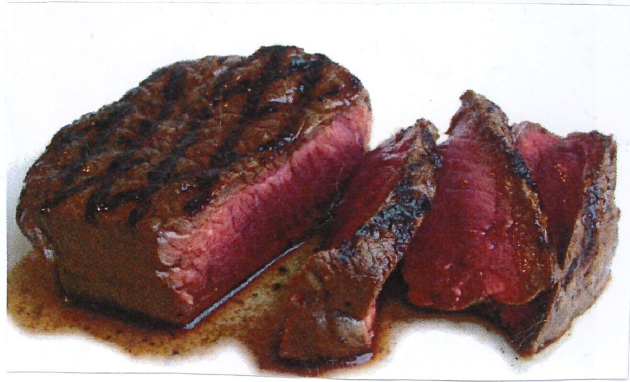


其次，我們要多吃  
蔬菜。因它們含豐富的  
維生素A、C、石鹼物，  
營養高且熱量低。

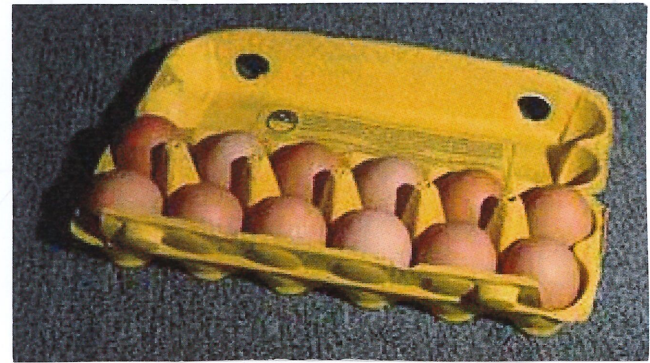
它們能增強我們的抵抗  
力和預防便秘。

# 肉、魚、蛋類

## 牛肉



## 雞蛋



再者，肉、魚、蛋類食物  
含豐富蛋白質，其中紅肉，  
如：牛肉含豐富鐵質。

P. 4

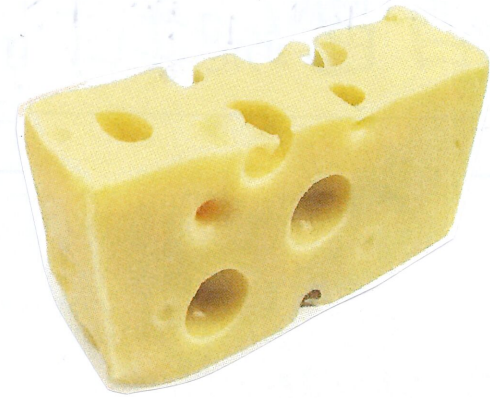
我們每天吃適量的此  
類食物，對人體成長  
很有幫助。

# 奶品類頁

鮮奶



芝士



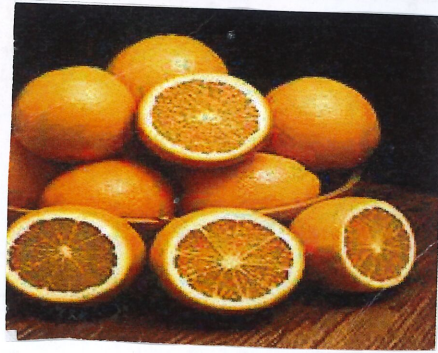
此外，奶品類食品含豐富鈣質、蛋白質、維生素B2。

適量進食奶品類食物，能幫助我們的牙齒和骨骼生長。

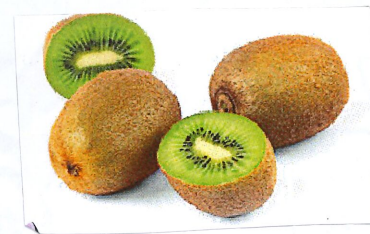


# 水果類頁 ✓

橙子 ✓



奇異果 ✓

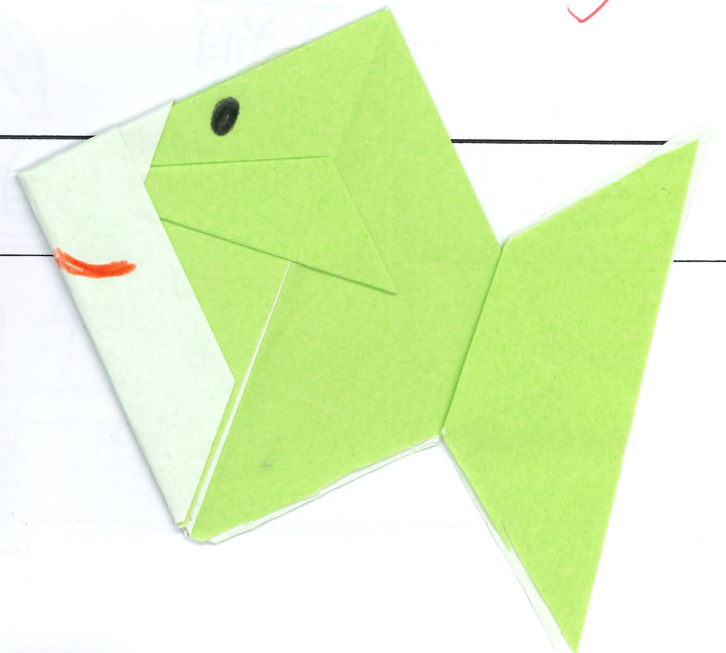
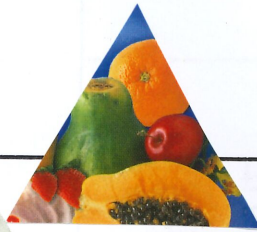


最後介紹的是我最愛吃  
的水果類食物。水果含  
豐富的維生素、礦物質和P.6  
膳食纖維等。

它們可促進腸道蠕動  
和增強免疫力。但有些水果  
含糖量高，如多吃還是會  
變胖阿！

## 感想

總括而言，食物種類多，而且各有不同的營養價值和功用。為了有健康的身體，我不會再偏吃，並會努力做到均衡飲食呢！



完!

