

姓名：何柏煇 (9) 班別：1A 日期：五月四日 成績：10-5

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。









我是家中好幫手



▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果，並邀請家人評分吧！

| 家務小技巧 | 家人評分 (5個👍=完全掌握； 1個👍=未能掌握) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>▲摺冷衫或外套 (摺得整整齊齊，就不怕放不進書包了！)</p> |  |
|  <p>▲掃走灰塵 (懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率！)</p> |  <p>(如沒有掃把，可使用吸塵機。)</p> |
|  <p>★擰乾毛巾 (擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢！)</p> |  <p>(擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！)</p> |

欣賞你能把學習到的技能向家人展示出來，真棒！家中又多了一個好幫手，令家居整潔和衛生。

★任務二：老師，這個我也懂！

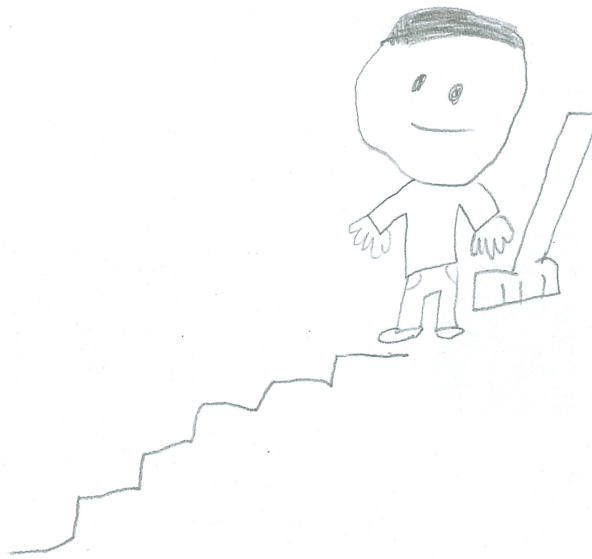


除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾書桌、整理牀鋪、收拾玩具)

貼上照片或把它畫出來：



清潔樓梯

家務名稱：_____，

這是我（剛剛學 / 最擅長做）的家務。

很用心！



◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣：💡（提示：打開書 P. 24 找答案）

我們要保持家居 整潔 和衛生，這樣才可以健康、
安全 和 舒適 地生活



姓名：

李浩然

班別：

一仁班(13)

日期：

五月十日

成績：

13-5

▲為鞏固任務，所有同學**必須**完成；◆為進階任務，請同學**盡力嘗試**完成。



▲任務一：

閱讀以下剪報，填寫意外的調查報告，在適當的○內加✓。
(答案可多於一個。)

六歲女童遭熱水燙傷

【本報訊】一對小姐弟昨日在廚房觀看媽媽製作啫喱。正當媽媽手持滾燙的熱水要倒進碗中時，弟弟一時貪玩撞向媽媽，導致熱水意外傾瀉。六歲的姐姐因閃避不及，被濺出的熱水燙傷身體。媽媽隨即用冷水替姐姐沖洗降溫，並報警將她送院治理。

意外調查報告

※發生的地點：客廳 睡房 廚房

※起因：
弟弟觀看媽媽製作啫喱。
弟弟因為貪玩撞向媽媽。
弟弟貪玩把熱水濺向姐姐。

※結果：媽媽打翻熱水，燙傷姐姐。

※預防的方法：
不用熱水製作啫喱。
不讓小朋友走進廚房。
不應該在廚房玩耍。

▲任務二：老師，這個我也懂！



哪些是安全的行為？哪些是危險的行為？把代表答案的英文字母填在空格內。

A. 

B. 

C. 

D. 

E. 

F. 

安全的行為

B, C

危險的行為

A, D, E, F

▲任務三：寫出擁有安全家居的祕訣。(提示：打開書 P. 30 找答案)

我們要注意家居 安全，小心 使用能源，也不要浪費。用過的物品要 放好，並遠離 危險品。我們 不應 做危險的事，更不應開門給陌生人。當意外發生時，應該通知家中的 成人。

◆親子朗讀：請同學朗讀給家長聽。



家長聆聽孩子朗讀後，圈出表現。

欣賞你能清楚地朗讀



(圈出) 笑臉，愈多表示愈好。



姓名：甘宥澤 (25) 班別：1A 日期：五月四日 成績：14-5

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。




我是家中好幫手



▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果，並邀請家人評分吧！

| 家務小技巧 | 家人評分 (5個👍=完全掌握； 1個👍=未能掌握) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ▲摺冷衫或外套 (摺得整齊，就不怕放不進書包了！) |  |
|  ▲掃走灰塵 (懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率！) |  (如沒有掃把，可使用吸塵機。) |
|  ★擰乾毛巾 (擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢！) |  (擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！) |

你的表現很不錯呀！家中又多了一個好幫手，令家居整潔和衛生。

★任務二：老師，這個我也懂！



除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾書桌、整理牀鋪、收拾玩具)

貼上照片或把它畫出來：



家務名稱：

擦桌子

這是我（ 剛剛學 / 最擅長做 ）的家務。

很用心！



◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣：  （提示：打開書 P. 24 找答案）

我們要保持家居 軟硬 和衛生，這樣才可以健康、

安全 和 舒適 地生活。



姓名：鄭睿安 (3) 班別：仁 日期：8-5-2026 成績：12-5

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。



我是家中好幫手



▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果，並邀請家人評分吧！

| 家務小技巧 | 家人評分 (5個👍=完全掌握； 1個👍=未能掌握) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ▲摺冷衫或外套 (摺得整整齊齊，就不怕放不進書包了！) |   |
|  ▲掃走灰塵 (懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率！) |  (如沒有掃把，可使用吸塵機。)  |
|  ★擰乾毛巾 (擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢！) |  (擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！)  |

欣賞你會做不同的家務，有助保持家居整潔和衛生。
👍
叻叻!



★任務二：老師，這個我也懂！

除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾書桌、整理牀鋪、收拾玩具)

貼上照片或把它畫出來：



家務名稱：掛衣服 ✓



這是我（剛剛學 / 最擅長做）的家務。



◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣：（提示：打開書 P. 24 找答案）



我們要保持家居 整潔 和衛生，這樣才可以健康、
安全 和 舒適 地生活。

姓名：彭宜宜 (21) 班別：1B 日期：28-4-2026 成績：9+ 29/4

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。




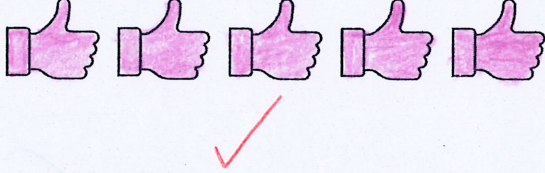



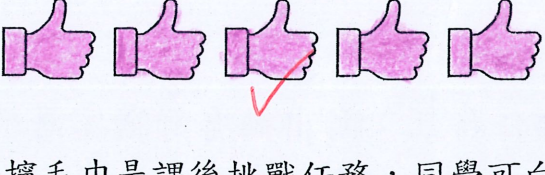
我是家中好幫手

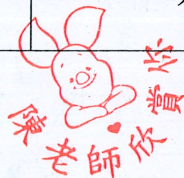


▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果，並邀請家人評分吧！



| 家務小技巧 | 家人評分 (5個👍=完全掌握， 1個👍=未能掌握) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ▲摺冷衫或外套 (摺得整整齊齊，就不怕放不進書包了！) |  |
|  ▲掃走灰塵 (懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率！) |  |
|  ★擰乾毛巾 (擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢！) |  (擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！) |



★任務二：老師，這個我也懂！



除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾書桌、整理牀鋪、收拾玩具)

貼上照片或把它畫出來：



厲害啊！
不用家人操心

謝謝
你的分享！

家務名稱：收拾書包 ✓

這是我（剛剛學 / 最擅長做）的家務。

◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣：💡（提示：打開書 P. 24 找答案）

我們要保持家居 整潔 ✓ 和衛生，這樣才可以健康、
安全 ✓ 和 舒適 ✓ 地生活。

姓名：黃睿希 (23) 班別：1B 日期：四月二十八日 成績：94

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。

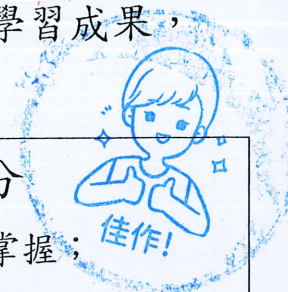








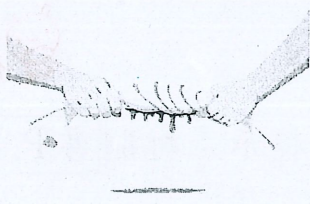


我是家中好幫手



▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果，並邀請家人評分吧！



| 家務小技巧 | 家人評分 (5個👍=完全掌握； 1個👍=未能掌握) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ▲摺冷衫或外套 (摺得整整齊齊，就不怕放不進書包了!) |   |
|  ▲掃走灰塵 (懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率!) |   (如沒有掃把，可使用吸塵機。) |
|  ★擰乾毛巾 (擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢!) |   (擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！) |

海老師欣

加油!多多練習!

★任務二：老師，這個我也懂！



除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾書桌、整理牀鋪、收拾玩具)

貼上照片或把它畫出來：

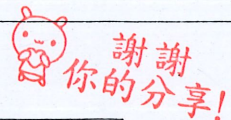
厲害阿！
欣賞你作出新嘗試，
又長大了！



家務名稱：收拾書桌 ✓



這是我（剛剛學 / 最擅長做）的家務。



◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣：  (提示：打開書 P. 24 找答案)

我們要保持家居 整潔 ✓ 和衛生，這樣才可以健康、
安全 ✓ 和 舒適 ✓ 地生活。

姓名：何培又 班別：1B 日期：三月十四日 成績：74

▲為鞏固題，所有同學必須完成；★為挑戰題，請同學盡力嘗試完成。

一. 看圖選擇：下圖是安安的一家，觀察下圖，把答案圈出來。



1. 安安有 爸爸 / 媽媽 / 哥哥 / 姐姐 / 弟弟 / 妹妹。
(答案可多於一個)
2. 安安是平平的 哥哥 / 弟弟。
3. 美美是平平和安安的 姐姐 / 妹妹。
4. 安安一家共有 三 / 四 / 五個人。

▲二. 在不同的日子裏，你和家人進行了甚麼活動？請在以下方格內記錄不同日子你與家人的活動；除了以上的活動外，你還希望家人進行甚麼活動，試在以下方格以文字或圖畫記錄下來。

| | 我和家人做了的活動 | 我希望能與家庭做的活動 |
|--------------------------------------|-----------|-------------|
| <p>厲害呀! 畫得很美麗很用心!</p> <p>平日晚上的活動</p> | | |
| <p>假期時的活動</p> | | |
| <p>其他特別活動</p> | | |

★三. 說一說：請與家人分享，你希望和家人做的事情。

我最喜歡與 媽媽 一起 畫畫，因為我覺得很 溫馨!

開心 / 興奮 / 快樂 / 幸福 / 其他：_____。

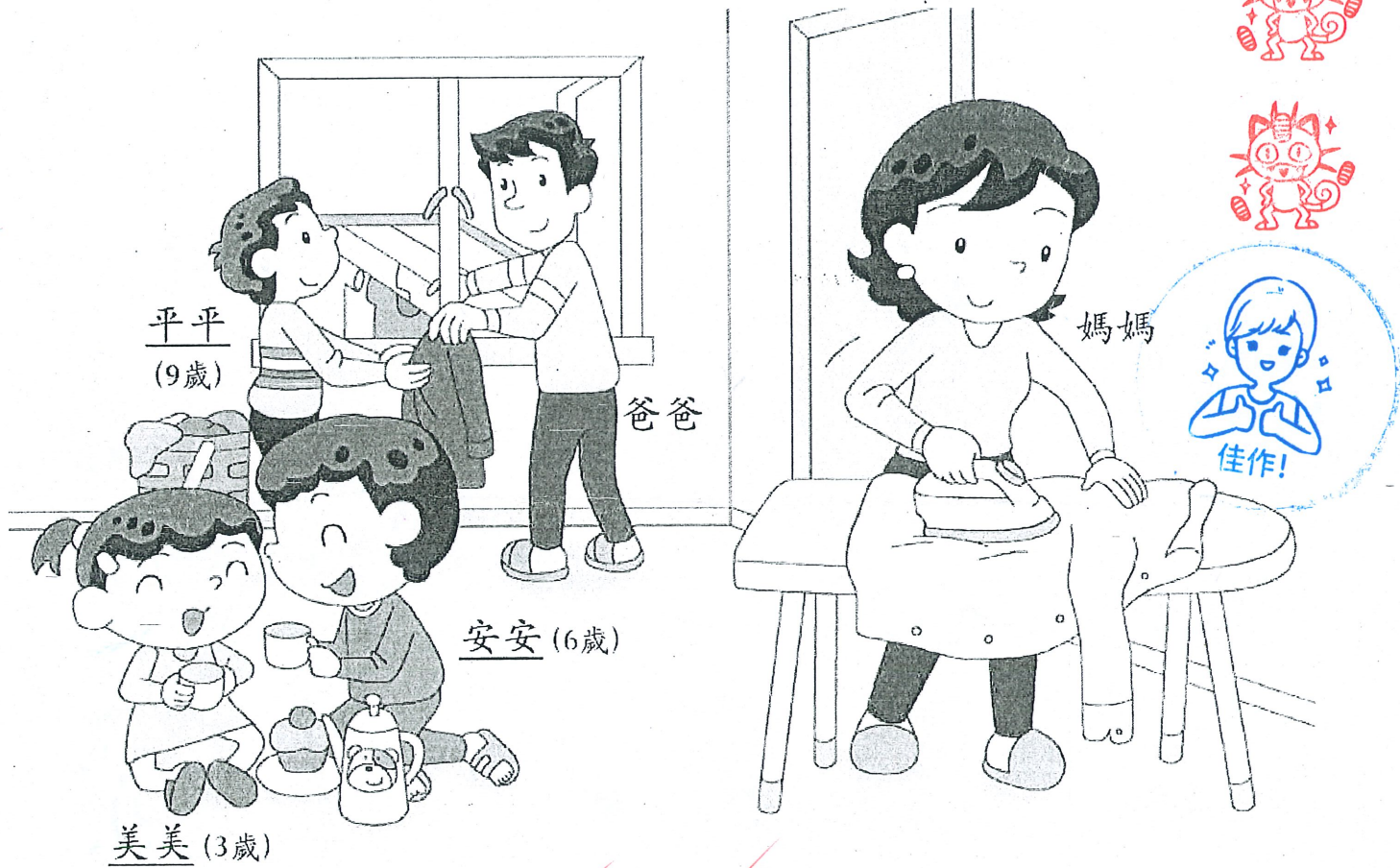
家長的話：我也喜歡與你一起畫畫呢!

♥有愛!
好好享受親子時光

姓名：張蔚晴 班別：1B 日期：三月十日 成績：97

▲為鞏固題，所有同學必須完成；★為挑戰題，請同學盡力嘗試完成。

一. 看圖選擇：下圖是安安的一家，觀察下圖，把答案圈出來。



1. 安安有 爸爸 / 媽媽 / 哥哥 / 姐姐 / 弟弟 / 妹妹。
(答案可多於一個)
2. 安安是平平的 哥哥 / 弟弟。
3. 美美是平平和安安的 姐姐 / 妹妹。
4. 安安一家共有 三 / 四 / 五 個人。

▲二. 在不同的日子裏，你和家人進行了甚麼活動？請在以下方格內記錄不同日子你與家人的活動；除了以上的活動外，你還希望家人進行甚麼活動，試在以下方格以文字或圖畫記錄下來。

| | 我和家人做了的活動 | 我 <u>希望</u> 能與家庭做的活動 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 平日晚上的活動 |  |  |
| 假期時的活動 |  |  |
| 其他特別活動 |  |  |

畫得很美，很用心

★三. 說一說：請與家人分享，你希望和家人做的事情。

我最喜歡與 媽媽 一起 玩遊戲，因為我覺得很 開心 / 興奮 / 快樂 / 幸福 / 其他：_____。

很幸福阿!

家長的話：用心畫畫，欣賞你。我們一起努力完成以上活動。

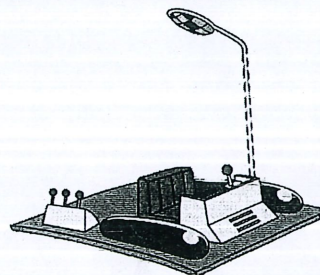
希望蔚晴「夢想成真」吧!

姓名：楊浩軒 (24) 班別：一義 日期：五月廿九 成績：1+20/5

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。

回到發生家居意外的某一天

情境：假如我們借了多啦A夢的時光機……



▲任務一：分享當天發生的家居意外

1. 把當天意外的情況畫出來：



2. 記錄當天意外的資料：

◇ 受傷的人：(自己 ✓ 父母 / 兄弟姊妹 / 其他：_____)

◇ 受傷的種類：(跌傷 ✓ / 撞傷 / 夾傷 / 燙傷 / 其他：_____)

◇ 受傷的嚴重程度(把警報燈 填上顏色，5顆代表非常嚴重)：



謝謝你的分享!

★自由分享(如有)：例如有沒有流血或入院？對於受傷有甚麼感受？

有流血搥到痛楚 ✓

一定好害怕和擔心!

◆任務二：化解家居意外陷阱



在課堂上，我們學習了一些避免家居意外發生的方法。請同學針對「任務一」的意外，寫出防止該意外再次發生的方法。

方法：

扶實扶手小心行梯級 ✓

對, 慢慢走。

分析得不錯!

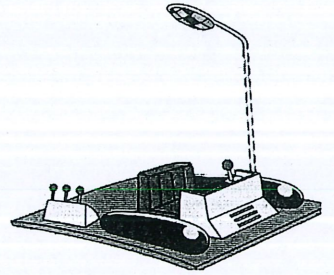
老師喜歡這個答案!

姓名：廖心弦 (17) 班別：五年 日期：五月十四 成績：94 20/5

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。

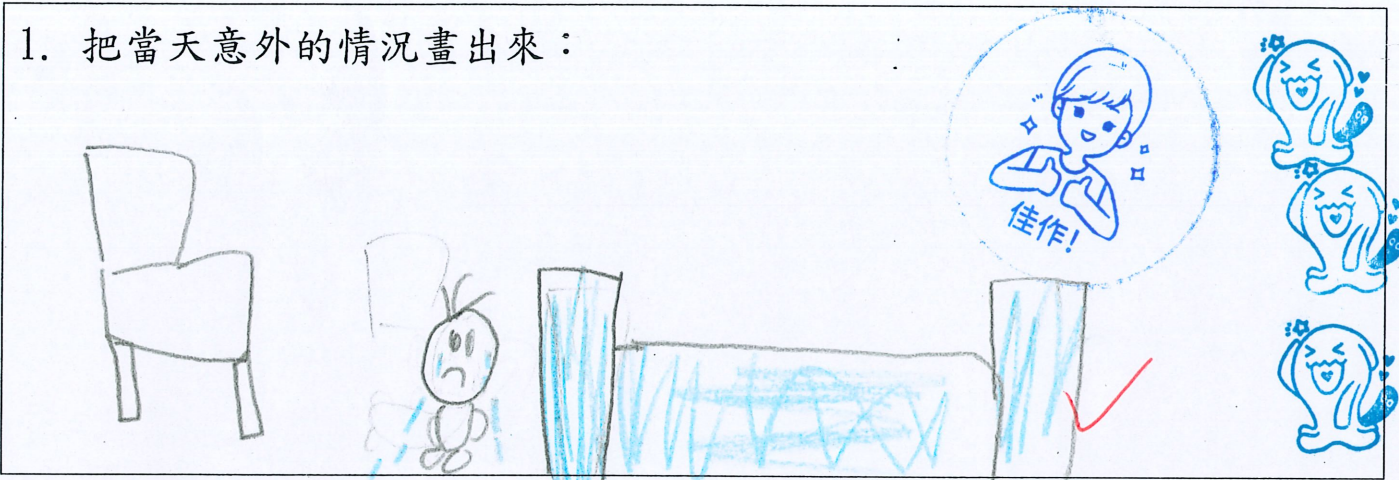
回到發生家居意外的某一天

情境：假如我們借了多啦A夢的時光機……



▲任務一：分享當天發生的家居意外

1. 把當天意外的情況畫出來：



2. 記錄當天意外的資料：

☆ 受傷的人：(自己 / 父母 / 兄弟姊妹 / 其他：弟弟)

☆ 受傷的種類：(跌傷 / 撞傷 / 夾傷 / 燙傷 / 其他：)

☆ 受傷的嚴重程度(把警報燈填上顏色，5顆代表非常嚴重)：



謝謝你的分享!

★自由分享(如有)：例如有沒有流血或入院？對於受傷有甚麼感受？

流很多血，即時入院

這是很痛的教訓呢!

◆任務二：化解家居意外陷阱



在課堂上，我們學習了一些避免家居意外發生的方法。請同學針對「任務一」的意外，寫出防止該意外再次發生的方法。

方法：不可亂走，北木梳化

分析得不錯!

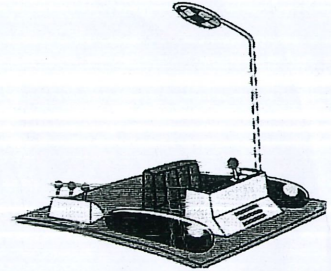
老師喜歡這個答案!

姓名：林澤波 (14) 班別：1B 日期：五月廿 成績：91/100

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。

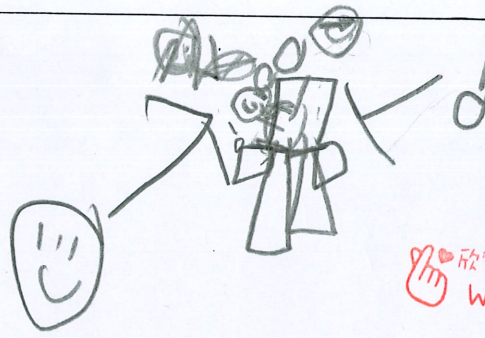
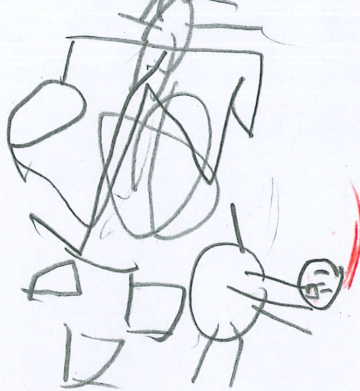
回到發生家居意外的某一天

情境：假如我們借了多啦A夢的時光機……

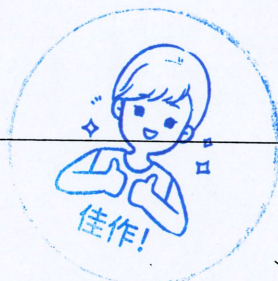


▲任務一：分享當天發生的家居意外

1. 把當天意外的情況畫出來：



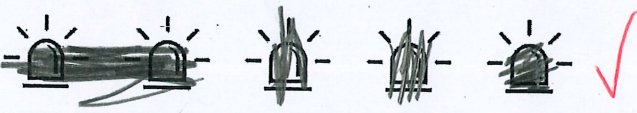
欣賞你用心做功課
Well-written

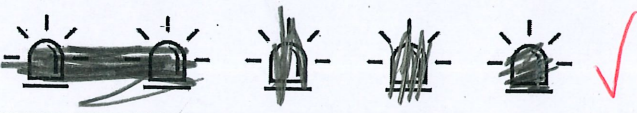


2. 記錄當天意外的資料：

◇ 受傷的人：(自己 / 父母 / 兄弟姊妹 / 其他：_____)

◇ 受傷的種類：(跌傷 / 撞傷 / 夾傷 / 燙傷 / 其他：_____)

◇ 受傷的嚴重程度(把警報燈  填上顏色，5顆代表非常嚴重)：



謝謝你的分享!

★自由分享(如有)：例如有沒有流血或入院？對於受傷有甚麼感受？

有流血,要入醫院聯針,很害怕和哭。

這是很痛的教訓呢!

◆任務二：化解家居意外陷阱



在課堂上，我們學習了一些避免家居意外發生的方法。請同學針對「任務一」的意外，寫出防止該意外再次發生的方法。

分析得不錯!

方法：應該收拾好玩具和不要在家中跳沙發及不要拿椅來當玩物。 good! 老師喜歡這個答案!

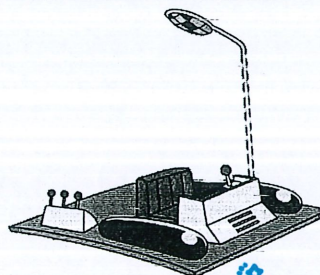
姓名：何芷瑤 (9) 班別：B 日期：五月九日 成績：9 + 20%

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。

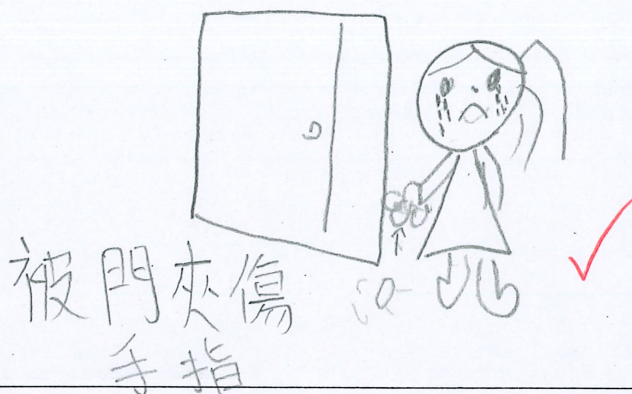
回到發生家居意外的某一天

情境：假如我們借了多啦A夢的時光機……

▲任務一：分享當天發生的家居意外



1. 把當天意外的情況畫出來：



2. 記錄當天意外的資料：

☆ 受傷的人：(自己) / 父母 / 兄弟姊妹 / 其他：_____)
☆ 受傷的種類：(跌傷 / 撞傷 / 夾傷 / 燙傷 / 其他：_____)



☆ 受傷的嚴重程度(把警報燈填上顏色，5顆代表非常嚴重)：



謝謝你的分享!

★自由分享(如有)：例如有沒有流血或入院？對於受傷有甚麼感受？

有流血，整塊指甲脫掉了。

哎呀！很痛呢！

◆任務二：化解家居意外陷阱



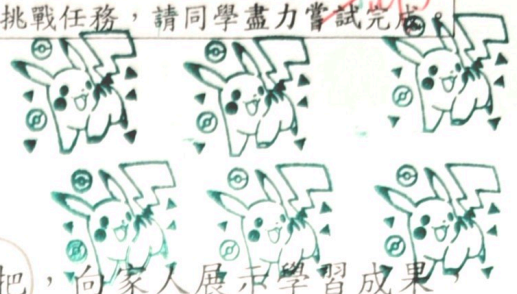
在課堂上，我們學習了一些避免家居意外發生的方法。請同學針對「任務一」的意外，寫出防止該意外再次發生的方法。

分析得不錯!

方法：不要玩門。 對阿！很危險的！ 老師喜歡這個答案!

姓名：文天爵 (13) 班別：1C 日期：五月八日 成績：100

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。



我是家中好幫手

▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果並邀請家人評分吧！

家人評分

(5個👍=完全掌握；
1個👍=未能掌握)

家務小技巧

①



▲摺冷衫或外套

(摺得整齊，就不怕放不進書包了！)



②



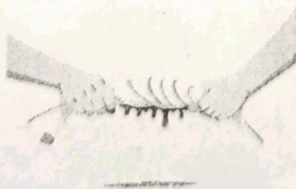
▲掃走灰塵

(懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率！)



(如沒有掃把，可使用吸塵機。)

③



★擰乾毛巾

(擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢！)



(擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！)



天爵很厲害，每項家務都能做得好！

★任務二：老師，這個我也懂！

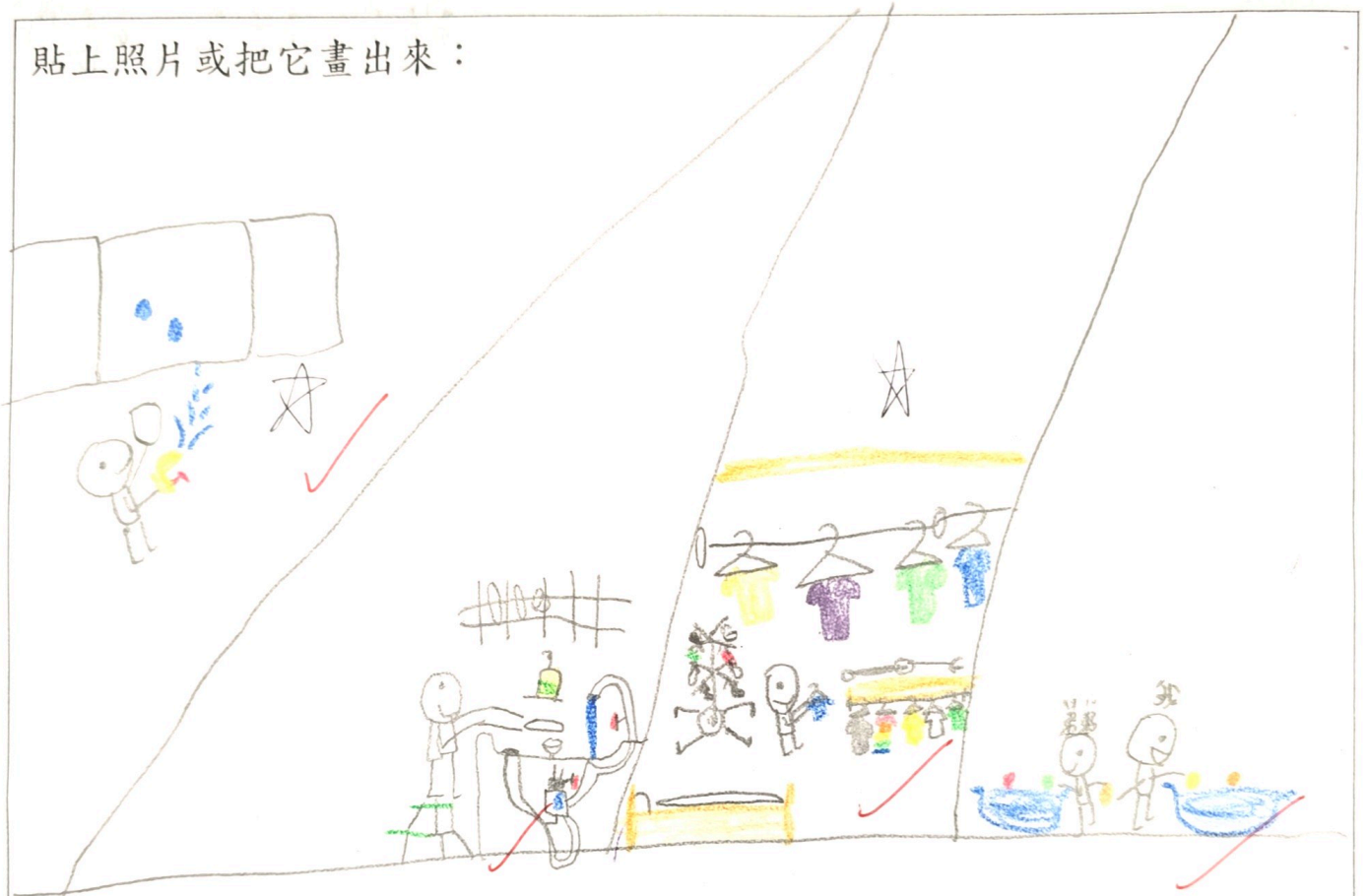


除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾書桌、整理牀鋪、收拾玩具)

貼上照片或把它畫出來：



家務名稱：擦玻璃

這是我（剛剛學 / 最擅長做）的家務。

除了擦玻璃，平常還會積極的擔家務



欣賞你
是家務
小能手!

◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣：(提示：打開書 P. 24 找答案)



我們要保持家居 整潔 和衛生，這樣才可以健康、
安全 和 舒適 地生活。

姓名：朱希桐(b) 班別：1C 日期：五月八 成績：14/3

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。






我是家中好幫手



▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果，並邀請家人評分吧！

| 家務小技巧 | 家人評分 (5個👍=完全掌握； 1個👍=未能掌握) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>① </p> <p>▲摺冷衫或外套 (摺得整整齊齊，就不怕放不進書包了！)</p> | <p>👍 👍 👍 👍 👍</p> |
| <p>② </p> <p>▲掃走灰塵 (懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率！)</p> | <p>👍 👍 👍 👍 👍</p> <p>(如沒有掃把，可使用吸塵機。)</p> |
| <p>③ </p> <p>★擰乾毛巾 (擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢！)</p> | <p>👍 👍 👍 👍 👍</p> <p>(擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！)</p> |

★任務二：老師，這個我也懂！

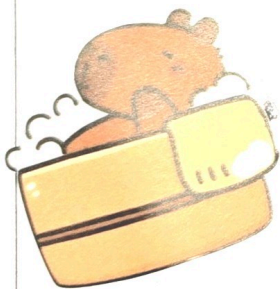


除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾書桌、整理牀鋪、收拾玩具)

貼上照片或把它畫出來：



欣賞桐桐能自己收拾書桌
自己的事自己做

家務名稱：收拾書桌

這是我（最擅長做）的家務。

◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣： (提示：打開書 P. 24 找答案)

我們要保持家居 整潔 和衛生，這樣才可以健康、

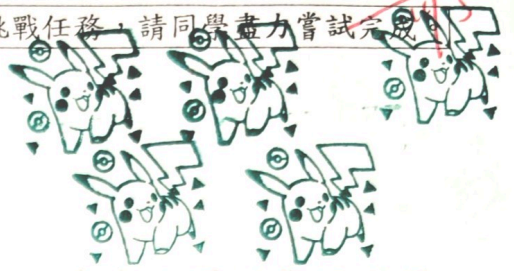
安全 和 舒適 地生活。

姓名：吳以言 (16) 班別：一年級 日期：五月八日 成績：45

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成









我是家中好幫手



▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果，並邀請家人評分吧！

| 家務小技巧 | 家人評分 (5個👍=完全掌握； 1個👍=未能掌握) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>▲摺冷衫或外套 (摺得整整齊齊，就不怕放不進書包了！)</p> |  |
|  <p>▲掃走灰塵 (懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率！)</p> |  <p>(如沒有掃把，可使用吸塵機。)</p> |
|  <p>★擰乾毛巾 (擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢！)</p> |  <p>(擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！)</p> |

★任務二：老師，這個我也懂！



除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾)

貼上照片或把它畫出來：



很厲害的以諾，
學會吸塵，吸塵器車嗎？
除了吸塵外，你還學會做
甚麼家務呢？



家務名稱：

~~吸塵~~

這是我 (剛剛學 / 最擅長做) 的家務。

◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣： (提示：打開書 P. 24 找答案)



我們要保持家居 ~~整潔~~ 和衛生，這樣才可以健康、
~~復康~~ 和 ~~安全~~ 地生活。

姓名：梁巧 (10) 班別：二禮 日期：五月八日 成績：4/5

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。



我是家中好幫手



▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果，並邀請家人評分吧！

家務小技巧

家人評分

(5個👍=完全掌握；
1個👍=未能掌握)

①



▲摺冷衫或外套

(摺得整整齊齊，就不怕放不進書包了！)



②



▲掃走灰塵

(懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率！)



(如沒有掃把，可使用吸塵機。)

③



★擰乾毛巾

(擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢！)



(擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！)

★任務二：老師，這個我也懂！



除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾書桌、整理牀鋪、收拾玩具)

貼上照片或把它畫出來：



家務名稱：收拾玩具，

這是我（最擅長做）的家務。

自己玩具自己收拾，巧巧真是位有條理的孩子！

◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣：（提示：打開書 P. 24 找答案）



我們要保持家居 安全 和 舒適 和衛生，這樣才可以健康、
安全 和 舒適 地生活。

姓名：梁晞比(11) 班別：1C 日期：五月廿五 成績：4/5

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。









我是家中好幫手



▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果，並邀請家人評分吧！

| 家務小技巧 | 家人評分 (5個👍=完全掌握； 1個👍=未能掌握) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p>  <p>▲摺冷衫或外套 (摺得整齊，就不怕放不進書包了！)</p> |  |
| <p>2</p>  <p>▲掃走灰塵 (懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率！)</p> |  <p>(如沒有掃把，可使用吸塵機。)</p> |
| <p>3</p>  <p>★擰乾毛巾 (擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢！)</p> |  <p>(擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！)</p> |

★任務二：老師，這個我也懂！



除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾書桌、整理牀鋪、收拾玩具)

貼上照片或把它畫出來：



欣賞比比能一起分享家務，而且把桌子抹得塵不染，太棒了！

家務名稱：

抹地

這是我（剛剛學 / 最擅長做）的家務。

◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣：（提示：打開書 P. 24 找答案）



我們要保持家居 整潔 和衛生，這樣才可以健康、安全 和 舒適 地生活。

姓名：

甘浩雅 (22)

班別：

1C

日期：

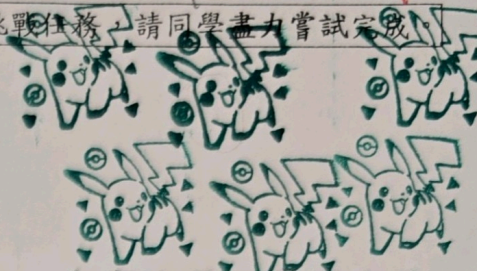
五月廿五 (五)

成績：

43

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成

我是家中好幫手



▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果，並邀請家人評分吧！

家務小技巧

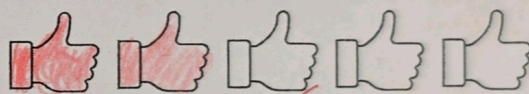
家人評分

(5個👍=完全掌握；
1個👍=未能掌握)



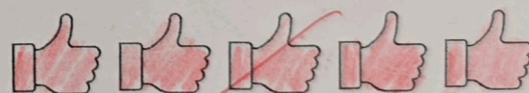
▲摺冷衫或外套

(摺得整整齊齊，就不怕放不進書包了！)

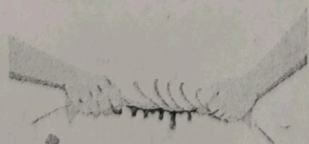


▲掃走灰塵

(懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率！)

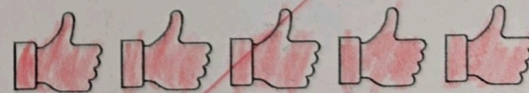


(如沒有掃把，可使用吸塵機。)



★擰乾毛巾

(擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢！)



(擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！)

★任務二：老師，這個我也懂！



除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

淳雅果然長大了！能做的家務越來越

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾書桌、整理牀鋪、收拾玩具) 多，真棒！

貼上照片或把它畫出來：



◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣： (提示：打開書 P.24 找答案)



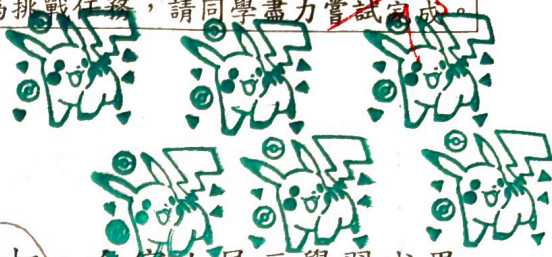
我們要保持家居 整 潔 和衛生，這樣才可以健康、
安全 和 舒 適 地生活。

名: 黃心怡 (23) 班別: 一禮 日期: 五月廿五日 成績: _____

▲為鞏固任務，所有同學必須完成；◆為進階任務、★為挑戰任務，請同學盡力嘗試完成。



我是家中好幫手



▲任務一：看看我多棒！

在課堂上，我們學習了摺冷衫或外套及使用掃把，向家人展示學習成果，並邀請家人評分吧！

家務小技巧

家人評分

(5個👍=完全掌握；
1個👍=未能掌握)

①



▲摺冷衫或外套

(摺得整整齊齊，就不怕放不進書包了！)



②



▲掃走灰塵

(懂得利用掃把掃走灰塵，能提高打掃效率！)



(如沒有掃把，可使用吸塵機。)

③



★擰乾毛巾

(擰乾毛巾，清潔時才不會弄濕四周呢！)



(擰毛巾是課後挑戰任務，同學可向家長請教，擰毛巾後沒有水滴出來便是成功了！加油啊！)

★任務二：老師，這個我也懂！

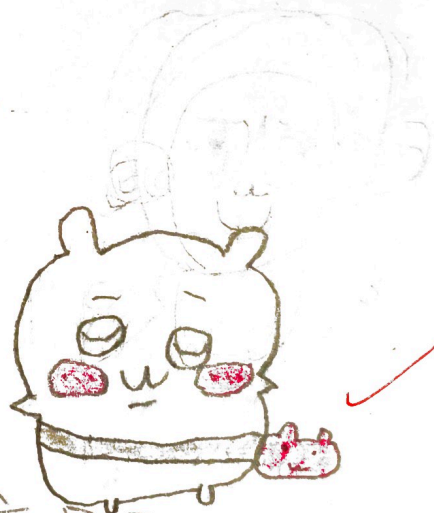
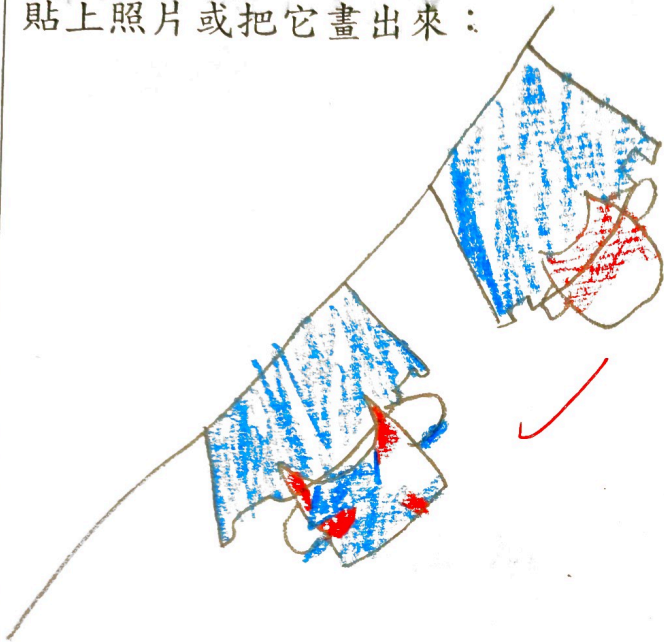


除了以上三種家務小技巧，你還懂得做甚麼家務呢？老師很期待你們的分享呢！

同學可向家人請教，學習一種適合一年級學生做的家務；也可以向老師介紹一個你最擅長做的家務。

(字詞庫參考：掛衣服、抹地、收拾書桌、整理牀鋪、收拾玩具)

貼上照片或把它畫出來：



掛衣服

家務名稱：

我恆可以幫父母一起

行擔家務，

相信爸媽一定

這是我（剛剛學 / 最擅長做）的家務。

覺得很欣慰，希望日後能學會更多不同的家務，當個家務「超人」！



◆任務三：寫出擁有舒適家居的祕訣：



(提示：打開書 P. 24 找答案)

我們要保持家居 整潔 和衛生，這樣才可以健康、

舒適

和

安全

地生活。

姓名：李慕朗 (17) 班別：4A 成績：93

(一) 齊來認識「兒童健康飲食金字塔」

以下是衛生署的海報，同學細閱內容後，回答下列問題。



1. 兒童每天應吃最多 穀物 類，因為它們含有豐富的碳水化合物，為我們提供能量。
2. 兒童每天要吃多些 蔬菜 及 水果 類，因為它們含有豐富的膳食纖維，幫助我們排便。
3. 兒童每天吃適量的 奶 類和 肉、魚、蛋 及代替品，因為它們含有豐富蛋白質，促進身體成長和發育。
4. 兒童每天應吃最少 油、鹽、糖 類，因為它們最不健康，容易引致肥胖或其他疾病。

(二) 設計餐單

根據「兒童健康飲食金字塔」的建議，為一日三餐設計一個營養餐單。(表達形式不限，如畫畫、文字等)

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|---------------------|-----------------------|----------------|
| <p>水 水 水 水 奶 米粉</p> | <p>水 水 米飯 雞 菜心 牛奶</p> | <p>水 咖喱 米飯</p> |

good! 飲食均衡, 營養價值豐富!

(三) 同儕互評

找一位同學，根據下表項目，為你設計的營養餐單進行評估。能夠符合「兒童健康飲食金字塔」的建議在空格內加✓，不能夠的加×。

同學姓名：曾泯翰 ✓

| | | |
|-------------------------------------------|-------------|---|
| 1. 少吃含大量油、鹽、糖的食物。 | | ✓ |
| 2. 吃適量的奶類及代替品。 | | ✓ |
| 3. 吃適量的肉、魚、蛋及代替品 | | ✓ |
| 4. 多吃蔬菜及水果類。 | → 整天吃最少兩份蔬菜 | ✓ |
| | → 整天吃最少兩份水果 | × |
| 5. 多吃穀物類。 | | ✓ |
| 6. 喝6至8杯流質飲品。 | | ✓ |
| 留言區 (可寫改善建議、鼓勵、稱讚或祝福的說話): 要多吃水果! ✓ 同意! | | |

姓名：羅維軒 用游墨美(14) 和家 班別：4A 成績：13/15

(一) 齊來認識「兒童健康飲食金字塔」

以下是衛生署的海報，同學細閱內容後，回答下列問題。



1. 兒童每天應吃最多 穀物 類，因為它們含有豐富的碳水化合物，為我們提供能量。
2. 兒童每天要吃多些 蔬菜 及 水果 類，因為它們含有豐富的膳食纖維，幫助我們排便。
3. 兒童每天吃適量的 奶 類和 肉、魚、蛋 及代替品，因為它們含有豐富蛋白質，促進身體成長和發育。
4. 兒童每天應吃最少 油、鹽、糖 類，因為它們最不健康，容易引致肥胖或其他疾病。

(二) 設計餐單

根據「兒童健康飲食金字塔」的建議，為一日三餐設計一個營養餐單。(表達形式不限，如畫畫、文字等)

厲害呀! 畫得很美麗很用心!

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|----|----|----|
| | | |

不錯! 有均衡飲食! 營養價值高!

(三) 同儕互評

找一位同學，根據下表項目，為你設計的營養餐單進行評估。能夠符合「兒童健康飲食金字塔」的建議在空格內加✓，不能夠的加✗。

同學姓名： 葉軒林 ✓

| | | |
|-------------------|-------------|---|
| 1. 少吃含大量油、鹽、糖的食物。 | | ✓ |
| 2. 吃適量的奶類及代替品。 | | ✓ |
| 3. 吃適量的肉、魚、蛋及代替品 | | ✓ |
| 4. 多吃蔬菜及水果類。 | → 整天吃最少兩份蔬菜 | ✓ |
| | → 整天吃最少兩份水果 | ✗ |
| 5. 多吃穀物類。 | | ✓ |
| 6. 喝6至8杯流質飲品。 | ✓ | ✓ |

留言區 (可寫改善建議、鼓勵、稱讚或祝福的說話): 同意!
有健康飲食習慣, 但沒有水果! 加油! ♡ ✓

good! 評價十分細心、正面、有鼓勵性!

Cherry

姓名：李伊嵐 (16) 班別：4A 成績：91%

(一) 齊來認識「兒童健康飲食金字塔」

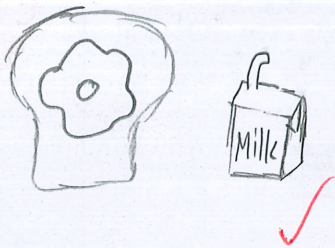
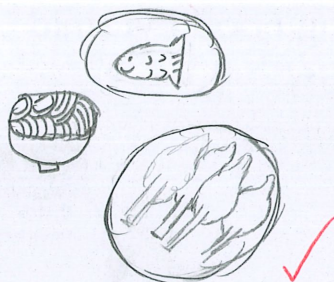
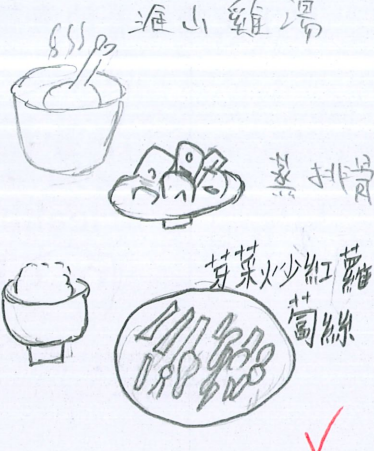
以下是衛生署的海報，同學細閱內容後，回答下列問題。



1. 兒童每天應吃最多 穀物 類，因為它們含有豐富的碳水化合物，為我們提供能量。
2. 兒童每天要吃多些 水果 及 蔬菜 類，因為它們含有豐富的膳食纖維，幫助我們排便。
3. 兒童每天吃適量的 奶 類和 肉、魚、蛋 及代替品，因為它們含有豐富蛋白質，促進身體成長和發育。
4. 兒童每天應吃最少 油、鹽、糖 類，因為它們最不健康，容易引致肥胖或其他疾病。

(二) 設計餐單

根據「兒童健康飲食金字塔」的建議，為一日三餐設計一個營養餐單。(表達形式不限，如畫畫、文字等)


| 早餐 | 午餐 | 晚餐 又健康又美味! |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |

good! 能攝取豐富的營養!

(三) 同儕互評

找一位同學，根據下表項目，為你設計的營養餐單進行評估。能夠符合「兒童健康飲食金字塔」的建議在空格內加✓，不能夠的加×。

同學姓名：湯穎芯 ✓

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
| 1. 少吃含大量油、鹽、糖的食物。 | | ✓ |
| 2. 吃適量的奶類及代替品。 | | ✓ |
| 3. 吃適量的肉、魚、蛋及代替品 | | ✓ |
| 4. 多吃蔬菜及水果類。 | → 整天吃最少兩份蔬菜 | ✓ |
| | → 整天吃最少兩份水果 | × |
| 5. 多吃穀物類。 | | ✓ |
| 6. 喝6至8杯流質飲品。 | | × ✓ |
| 留言區 (可寫改善建議、鼓勵、稱讚或祝福的說話): 多吃水果, 不要只喝牛奶, 要多喝水, 加油!  同意心 ✓ good! 評核十分細心和客觀! Ava | | |

姓名：呂晉楠 (20) 班別：4A 成績：91/100

(一) 齊來認識「兒童健康飲食金字塔」

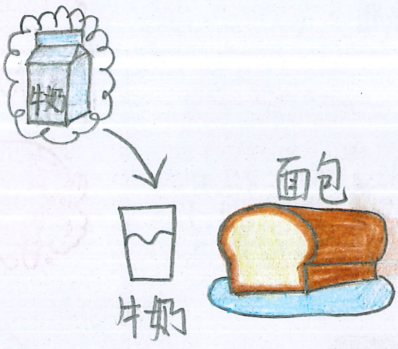
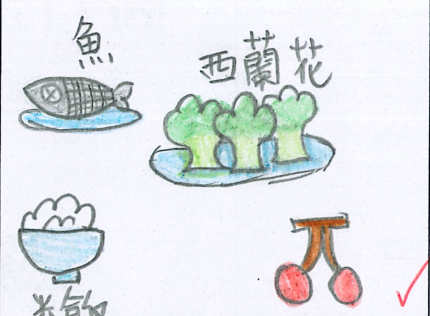
以下是衛生署的海報，同學細閱內容後，回答下列問題。



1. 兒童每天應吃最多 穀物 類，因為它們含有豐富的碳水化合物，為我們提供能量。
2. 兒童每天要吃多些 蔬菜 及 水果 類，因為它們含有豐富的膳食纖維，幫助我們排便。
3. 兒童每天吃適量的 奶 類和 肉、魚、蛋 及代替品，因為它們含有豐富蛋白質，促進身體成長和發育。
4. 兒童每天應吃最少 油、鹽、糖 類，因為它們最不健康，容易引致肥胖或其他疾病。

(二) 設計餐單

根據「兒童健康飲食金字塔」的建議，為一日三餐設計一個營養餐單。(表達形式不限，如畫畫、文字等)

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>牛奶</p> <p>麵包</p> <p style="text-align: right;">✓</p> | <p style="text-align: center; color: blue;">厲害呀! 畫得很美麗很用心!</p>  <p>米飯</p> <p>雞腿</p> <p style="text-align: right;">✓</p> |  <p>魚</p> <p>西蘭花</p> <p>米飯</p> <p>車厘子</p> <p style="text-align: right;">✓</p> |

不錯! 能攝取不同的營養!

(三) 同儕互評

找一位同學，根據下表項目，為你設計的營養餐單進行評估。能夠符合「兒童健康飲食金字塔」的建議在空格內加✓，不能夠的加x。

同學姓名：黃梓涵 ✓

| | | |
|-------------------|-------------|---|
| 1. 少吃含大量油、鹽、糖的食物。 | | ✓ |
| 2. 吃適量的奶類及代替品。 | | ✓ |
| 3. 吃適量的肉、魚、蛋及代替品 | | ✓ |
| 4. 多吃蔬菜及水果類。 | → 整天吃最少兩份蔬菜 | ✓ |
| | → 整天吃最少兩份水果 | ✓ |
| 5. 多吃穀物類。 | | ✓ |
| 6. 喝6至8杯流質飲品。 | | ✓ |

留言區 (可寫改善建議、鼓勵、稱讚或祝福的說話):

祝福你身體健康! ✓

↑有愛心

建議: 午餐也要吃蔬菜!

姓名：鍾熙正 (8) 班別：4A 成績：13/5

(一) 齊來認識「兒童健康飲食金字塔」

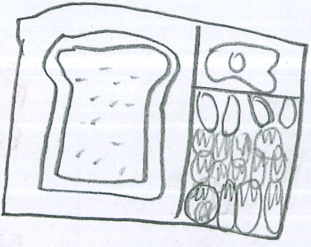


以下是衛生署的海報，同學細閱內容後，回答下列問題。



1. 兒童每天應吃最多 穀物 類，因為它們含有豐富的碳水化合物，為我們提供能量。
2. 兒童每天要吃多些 蔬菜 及 水果 類，因為它們含有豐富的膳食纖維，幫助我們排便。
3. 兒童每天吃適量的 奶 類和 肉、魚、蛋 及代替品，因為它們含有豐富蛋白質，促進身體成長和發育。
4. 兒童每天應吃最少 油、鹽、糖 類，因為它們最不健康，容易引致肥胖或其他疾病。

(二) 設計餐單

根據「兒童健康飲食金字塔」的建議，為一日三餐設計一個營養餐單。(表達形式不限，如畫畫、文字等)

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>兩</p> <ul style="list-style-type: none"> 一片麵包 兩份水果(例藍莓、提子) 一隻雞蛋 ✓ |  <p>燕麥飯 → good! 健康!</p> <ul style="list-style-type: none"> 甘筍 煎雞扒 ✓ |  <ul style="list-style-type: none"> 蕃茄意粉 西蘭花、車厘茄 煎豬扒 ✓ |

不錯! 能攝取不同營養, 有均衡飲食!

(三) 同儕互評

找一位同學，根據下表項目，為你設計的營養餐單進行評估。能夠符合「兒童健康飲食金字塔」的建議在空格內加✓，不能夠的加✗。

同學姓名：張浚鋒 ✓

| | | |
|-------------------|-------------|-----|
| 1. 少吃含大量油、鹽、糖的食物。 | | ✓ |
| 2. 吃適量的奶類及代替品。 | | ✗ |
| 3. 吃適量的肉、魚、蛋及代替品 | | ✓ |
| 4. 多吃蔬菜及水果類。 | → 整天吃最少兩份蔬菜 | ✓ |
| | → 整天吃最少兩份水果 | ✓ |
| 5. 多吃穀物類。 | | ✓ |
| 6. 喝6至8杯流質飲品。 | | ✗ ✓ |

留言區 (可寫改善建議、鼓勵、稱讚或祝福的說話):

看_人很美味
起來 ✓

記得多補充水分啊!

姓名：伍咏姿 (18) 班別：4B 成績：5/5

(一) 齊來認識「兒童健康飲食金字塔」

以下是衛生署的海報，同學細閱內容後，回答下列問題。



1. 兒童每天應吃最多穀物類，因為它們含有豐富的碳水化合物，為我們提供能量。
2. 兒童每天要吃多些蔬菜及水果類，因為它們含有豐富的膳食纖維，幫助我們排便。
3. 兒童每天吃適量的肉類和魚、蛋、奶及代替品，因為它們含有豐富蛋白質，促進身體成長和發育。
4. 兒童每天應吃最少油、鹽、糖類，因為它們最不健康，容易引致肥胖或其他疾病。

(二) 設計餐單

根據「兒童健康飲食金字塔」的建議，為一日三餐設計一個營養餐單。(表達形式不限，如畫畫、文字等)

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 動物造型全麥吐司 (配少量花生醬) 卡通水煮蛋(配海苔 做表情) 香蕉牛奶(香蕉+低脂牛奶) 水果串(把火龙果、西瓜、 士多啤利、水蜜桃切 成一小塊) | 可愛造型飯用模具壓成 動物) 清蒸白切雞 蒜蓉炒油菜 豆腐海帶湯 | 迷你糙米壽司 蕃茄炒蛋 白灼蝦仁 豆腐煮肉碎 玉米羹瘦肉湯 |

你的餐單非常豐富，很健康!

(三) 同儕互評

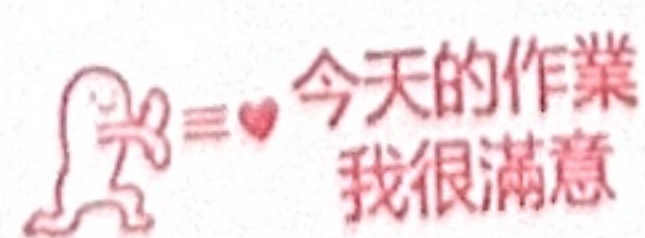
找一位同學，根據下表項目，為你設計的營養餐單進行評估。能夠符合「兒童健康飲食金字塔」的建議在空格內加✓，不能夠的加×。

同學姓名：彭梓瑜

| | |
|-------------------|---------------|
| 1. 少吃含大量油、鹽、糖的食物。 | ✓ |
| 2. 吃適量的奶類及代替品。 | ✓ |
| 3. 吃適量的肉、魚、蛋及代替品 | ✓ |
| 4. 多吃蔬菜及水果類。 | → 整天吃最少兩份蔬菜 ✓ |
| | → 整天吃最少兩份水果 ✓ |
| 5. 多吃穀物類。 | ✓ |
| 6. 喝6至8杯流質飲品。 | ✓ |

留言區 (可寫改善建議、鼓勵、稱讚或祝福的說話):

餐單搭配得好健康，睇得出有用心，下次向你學習！ 梓 14/4



姓名：彭梓翺 (14) 班別：4B 成績：7

(一) 齊來認識「兒童健康飲食金字塔」

以下是衛生署的海報，同學細閱內容後，回答下列問題。

Excellent!

15/3

A+ Excellent
A+ Excellent



1. 兒童每天應吃最多 穀物 類，因為它們含有豐富的碳水化合物，為我們提供能量。
2. 兒童每天要吃多些 蔬菜 及 水果 類，因為它們含有豐富的膳食纖維，幫助我們排便。
3. 兒童每天吃適量的 肉 類和 魚、蛋、奶 及代替品，因為它們含有豐富蛋白質，促進身體成長和發育。
4. 兒童每天應吃最少 油、鹽、糖 類，因為它們最不健康，容易引致肥胖或其他疾病。

(二) 設計餐單

根據「兒童健康飲食金字塔」的建議，為一日三餐設計一個營養餐單。(表達形式不限，如畫畫、文字等)

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|-----------------------------|--------------|------------------------|
| 全麥多士2片 + 花生醬 + 火腿1隻 蘋果半個 | 白米 + 清蒸龍躉魚 ✓ | 小米飯 + 粥 + 碗 + 焗菜心 焗 |

早午晚餐都很健康！欣賞你！

(三) 同儕互評

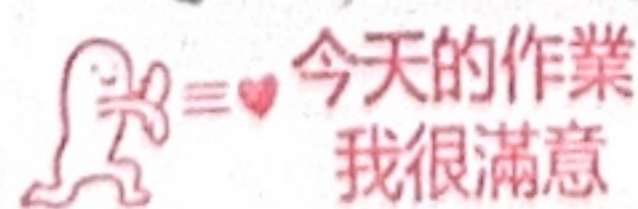
找一位同學，根據下表項目，為你設計的營養餐單進行評估。能夠符合「兒童健康飲食金字塔」的建議在空格內加✓，不能夠的加×。

同學姓名：伍咏姿

| | |
|-------------------|---------------|
| 1. 少吃含大量油、鹽、糖的食物。 | ✓ |
| 2. 吃適量的奶類及代替品。 | ✓ |
| 3. 吃適量的肉、魚、蛋及代替品 | ✓ |
| 4. 多吃蔬菜及水果類。 | → 整天吃最少兩份蔬菜 ✓ |
| | → 整天吃最少兩份水果 ✓ |
| 5. 多吃穀物類。 | ✓ |
| 6. 喝6至8杯流質飲品。 | ✓ |

留言區 (可寫改善建議、鼓勵、稱讚或祝福的說話)：

餐單好健康，多謝你的分享！Kitty 14/4



姓名: 李月心 (12) 班別: 4C 成績: 15.5

(一) 齊來認識「兒童健康飲食金字塔」




以下是衛生署的海報，同學細閱內容後，回答下列問題。



1. 兒童每天應吃最多 穀物 類，因為它們含有豐富的碳水化合物，為我們提供能量。
2. 兒童每天要吃多些 蔬菜 及 水果 類，因為它們含有豐富的膳食纖維，幫助我們排便。
3. 兒童每天吃適量的 奶 類和 肉、魚、蛋 及代替品，因為它們含有豐富蛋白質，促進身體成長和發育。
4. 兒童每天應吃最少 油、鹽、糖 類，因為它們最不健康，容易引致肥胖或其他疾病。

(二) 設計餐單

根據「兒童健康飲食金字塔」的建議，為一日三餐設計一個營養餐單。(表達形式不限，如畫畫、文字等)

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |

(三) 同儕互評

找一位同學，根據下表項目，為你設計的營養餐單進行評估。能夠符合「兒童健康飲食金字塔」的建議在空格內加✓，不能夠的加×。

同學姓名：陳佳琪

| | |
|---------------------------|---------------|
| 1. 少吃含大量油、鹽、糖的食物。 | ✓ |
| 2. 吃適量的奶類及代替品。 | ✓ |
| 3. 吃適量的肉、魚、蛋及代替品 | ✓ |
| 4. 多吃蔬菜及水果類。 | → 整天吃最少兩份蔬菜 ✓ |
| | → 整天吃最少兩份水果 ✓ |
| 5. 多吃穀物類。 | ✓ |
| 6. 喝6至8杯流質飲品。 | ✓ |
| 留言區 (可寫改善建議、鼓勵、稱讚或祝福的說話): | |