

第六課：運動與健康

體重 場地 衣物 緩和 抵抗力 舒適 水分

狀況 防護設備 安全 運動 壓力 肌肉 樂趣

10. _____ 對身心有益，能增強 _____、強壯 _____、控制 _____、消除 _____ 和增加 _____。
11. 我們要注意身體的 _____，並選擇合適的 _____、 _____ 和 _____，確保運動時 _____、 _____。
12. 運動後，我們要做一些 _____ 運動，並補充身體失去的 _____。

二. 選擇題。(圈出正確答案)

1. 醃菜運用了以下哪種保存食物的方法？
(A. 罐藏法 B. 醃製法 C. 急凍法 D. 脫水法)
2. 午餐肉運用了以下哪種保存食物的方法？
(A. 罐藏法 B. 醃製法 C. 急凍法 D. 脫水法)
3. 小明應該在以下哪個場地游泳？
(A. 偏僻的沙灘 B. 河邊 C. 有救生員的游泳池 D. 湖邊)
4. 小玲應該選擇以下哪套衣服做運動？
(A. 睡衣 B. 運動服 C. 校服 D. 好看的連衣裙)
5. 以下哪項不是健康的飲食的習慣？
(A. 每天喝六至八杯流質飲品 B. 五穀類食物吃最多
C. 油、鹽及糖類食物吃多些 D. 每日五蔬果)
6. 小琳只喜歡吃肉，會為身體帶來甚麼影響？
(A. 引致便秘 B. 出現腹瀉 C. 身體過輕 D. 牙齒痛)
7. 經常吃炸雞，會為身體帶來甚麼影響？
(A. 身體過重 B. 皮膚紅腫 C. 手腳無力 D. 手腳酸軟)

姓名: _____

一. 選詞填充。

第四課: 食物與健康

營養 鹽 成長 多些 飲品 分量 食物 種類 糖 能量 適量 健康 五穀類

1. _____提供身體所需的_____, 維持身體_____, 幫助我們_____。
2. 不同_____的食物有不同的_____, 我們進食的_____也各不相同。
3. _____吃最多, 蔬菜、水果類吃_____, 肉、魚、蛋、豆類及奶品類吃_____, 油、_____和_____吃最少。
4. 每天要喝六至八杯_____。

第五課: 食物的處理、保存和選擇

流失 保存 環境 購買 變壞 醃製 營養 妥善 處理 安全衛生 烹調 罐藏
個人 用具 煮熟 沾污 保存 食用期限

5. 我們_____食物時, 要注意_____, _____和_____, 衛生, 避免_____食物。
6. _____肉類和海產時, 要徹底_____。
7. _____時, 要選擇_____的食物。
8. 脫水、_____, 急凍、真空和_____, 是常見的加工_____食物的方法, 能延長_____, 但部分食物的_____會因此而_____。
9. 新鮮食物容易_____, 我們要_____存放, 才可令食物_____更久。

一. 選詞填充。

進食	環境	安全	妥善	防護	體重
種類	變壞	狀況	避免	強壯	補充

- 1.不同_____的食物有不同的營養，我們_____的分量也各不相同。
- 2.新鮮的食物容易_____，我們要_____存放。
- 3.處理食物時要注意個人、_____和用具衛生，_____沾汙食物。
- 4.運動前，我們要注意身體的_____，並選擇合適的衣物、_____設備和場地。
- 5.運動能幫助我們_____肌肉和控制_____。

二. 辨別：判別以下內容，正確的，填√；不正確的，填×。

- 1.食物為我們提供每天所需能量。()
- 2.在「健康飲食金字塔」中，牛油屬於奶品類食物。()
- 3.我們每天應定時進食早、午、晚三餐。()
- 4.在烹調食物時，我們要將生和熟的食物分開處理。()
- 5.蝦米用了真空法，以延長食用期限。()
- 6.運動後，我們應該喝適量的水，以補充身體流失的水分。()
- 7.踢足球是團體的水上活動。()

三. 選擇：請在_____上填寫正確的英文字母。

_____1.以下哪種食物不屬於五穀類？(A. 鳳梨 B.米飯 C.番茄 D.餅乾)

_____2.以下哪種食物可以放心食用？

- | | |
|--------------|------------|
| (A.無牌小販售賣的食物 | B.沒有蓋好的食物 |
| C.過期的食物 | D.煮至熟透的食物) |

_____ 3. 以下哪項不是市面出售的食物常用的保存方法？

- (A. 脫水法 B. 真空法 C. 急凍法 D. 埋藏法)

_____ 4. 以下哪項不是健康的飲食的習慣？

- (A. 每天喝六至八杯流質飲品 B. 五穀類食物吃最多
C. 油、鹽及糖類食物吃多些 D. 每日五蔬果)

_____ 5. 怎樣可以避免游泳時發生意外或減少受傷的機會？

- (A. 游泳前先做熱身運動 B. 游泳時穿睡衣
C. 在溪澗中游泳 D. 發燒時去游泳)

_____ 6. 在日常生活中，我們可以利用哪些時間做運動？

- (A. 測驗時 B. 吃飯時 C. 看電視時 D. 睡覺時)

_____ 7. 以下哪項食物比較有益健康？

- (A. 雪糕 B. 牛奶麥片 C. 炸豬扒 D. 鹹蛋)

四. 把適當的代表字母填在 () 內，並在不適用的 () 內加×。

1) 把以下食物與保存的方法配對。

A.



B.



C.



D.



1. 放進密封膠盒，拜訪在乾爽位置 ()

2. 直接放進雪櫃 ()

3. 放進密實袋，擺放在陽光下 ()

4. 用保鮮紙包好，放進雪櫃 ()

5. 存於密封膠盒裏，放進雪櫃 ()

五. 把在陸地上進行的運動圈出來。



2.



3.



4.



姓名: _____

一. 選擇: 把正確答案的英文字母填在 () 內。

() 1. 我們要_____地進食不同種類的食物, 吸收不同的營養。

- A. 很多 B. 適量 C. 很少 D. 一點

() 2. 長期饑餓會導致_____。

- A. 營養不良 B. 身體過重 C. 便秘 D. 出現腹瀉

() 3. 我們每天應該喝_____杯流質飲品。

- A. 兩至三 B. 一 C. 六至八 D. 五至九

() 4. 文偉拒絕進食蔬菜, 令身體缺乏足夠的纖維素, 引致_____。

- A. 身體瘦弱 B. 手腳無力 C. 皮膚發紅 D. 便秘

() 5. 美儀進食含大量油和糖的食物, 容易導致_____, 影響日常生活。

- A. 身體過重 B. 死亡 C. 出現腹瀉 D. 手腳無力

() 6. 以下哪項食物應吃最多?

- A. 油、鹽和糖類 B. 蔬菜, 水果類 C. 五穀類 D. 肉, 魚, 蛋, 豆類及奶品類

() 7. 以下哪項食物應吃最少?

- A. 流質飲品 B. 五穀類 C. 油、鹽和糖類 D. 蔬菜, 水果類

() 8. 以下哪項飲食習慣健康?

- A. 每天喝大量汽水 B. 每天進食至少兩份水果 C. 有時候早上不吃早餐 D. 每天吃很多糖果

() 9. 以下哪項是健康的食物?

- A. 炸洋葱圈 B. 炸魚柳 C. 薯條 D. 雜果雞蛋沙律

() 10. 以下哪項飲食習慣不健康?

- A. 吃大量含油, 鹽及糖類食物 B. 每天六至八杯水 C. 每天進食至少三份蔬菜
D. 早, 午, 晚三餐定時進食

.. 填充。

1. 食物提供身體所需的_____，維持身體_____，幫助我們_____。
2. 不同種類食物有不同的_____，我們進食的_____也各不相同。
3. _____吃最多，蔬菜，水果類吃多些，肉，魚，蛋，豆類及奶品類吃_____吃最少。
4. 每天要喝_____飲品。
5. 每天_____進食早，午，晚三餐，每餐不要相隔太近或太遠。
6. 我們每天應進食最少_____份水果和_____份蔬菜。
7. 我們每天要喝_____至_____杯流質飲品。

三. 食物可以分成不同的類別，提供不同的營養。以下食物屬於哪個類別？把食物的代表字母填在適當的方格內。

- | | | | |
|-------|-------|--------|-------|
| A. 牛奶 | B. 麵包 | C. 糖果 | D. 米飯 |
| E. 芝士 | F. 魚 | G. 生菜 | H. 牛油 |
| I. 葡萄 | J. 橙 | K. 通心粉 | L. 蛋 |
| | | | M. 豬肉 |

1. 蔬菜及水果類	2. 奶品類	3. 五穀類	4. 油，鹽及糖類	5. 肉，魚，蛋及豆類
-----------	--------	--------	-----------	-------------

四. 選一選：以下哪些食物比較有益健康？在適當的☐內加✓。

前菜 ☐ 炸洋蔥圈 或 ☐ 雜果雞蛋沙律

主菜 ☐ 炸魚柳配香腸，薯條 或 ☐ 番茄牛肉通粉

甜品 ☐ 水果拼盤 或 ☐ 芒果雪糕

飲品 ☐ 鮮奶 或 ☐ 汽水