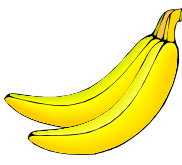
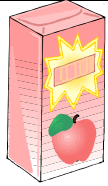
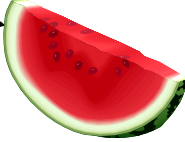
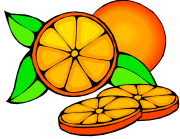



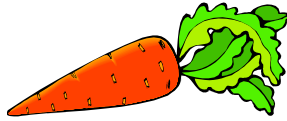
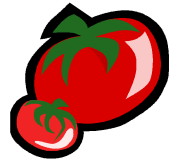




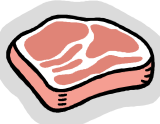






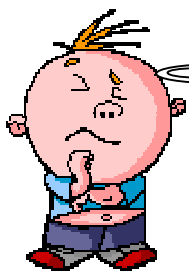
胡素貞博士紀念學校上午校  
常識科識飲識食自我評量表(一至三年級)

\_\_\_\_年級\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_( ) 日期：\_\_\_\_\_

# 識飲識食 — 你最愛吃甚麼？

請在下列每類食物中圈出一項你最喜歡的食物。

水果類						
	香蕉	果汁	葡萄	西瓜	蘋果	橙
蔬菜類						
	豆	白菜	瓜	蘿蔔	番茄	
五穀類						
	麵包	米飯	麵	麥片		
肉、家禽、魚、奶類、蛋和豆類						
	牛肉	魚蝦蟹	腸	牛奶	雞	豬肉



你日常的飲食習慣健康嗎？

胡素貞博士紀念學校上午校  
常識科識飲識食自我評量表(四至六年級)

\_\_\_\_年級\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_( ) 日期：\_\_\_\_\_

# 識飲識食 — 至Fit新人類?

自我檢討：回答以下問題，了解一下自己是否真的食得健康。

反思自己的行為，根據實際情況回答問題。	答案 (是：1分 / 否：0分)
1. 我每天吃五穀如白飯、粉麵或麵包。	
2. 我每天吃至少一份蔬菜，兩份半水果。	
3. 我選擇低鹽、低脂、低糖和高纖的食物。	
4. 我最喜歡吃零食兼「無肉不歡」的菜餚。	
5. 我每天的飲料以水、天然果汁或健怡汽水為主。	
6. 我每餐餸菜的五穀類、蔬菜和肉類的比例，為3:2:1。	
7. 我選擇清蒸、白灼、上湯等較健康烹調菜餚。	
8. 我經常零食不離手、汽水當水喝。	
9. 我愛吃少醬少汁的食物。	
10. 我選擇煎、炒、炸等高脂肪食物。	

我的得分是

7-10分(合標準)、4-6分(要改善你的飲食習慣，令你更健康。)、

3分或以下(不合標準、你極需要改善飲食習慣，你才擁有健康。)