


# 聖瑪大肋納學校


3月25日停課期間常識科自學工作紙 班級：小一( )

姓名：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

請載入以下網址或掃描QR CODE以取得3月25日的在家學習資訊。

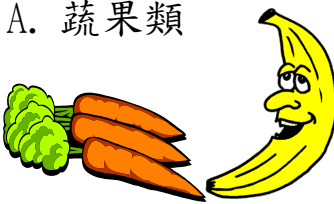
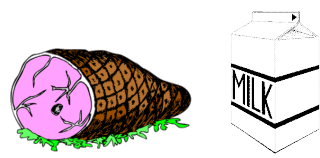
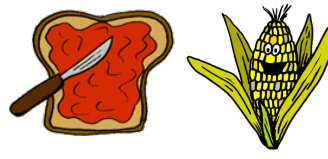

《幫助成長的好習慣—飲食》 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xwaUc1uwi68">https://www.youtube.com/watch?v=xwaUc1uwi68</a>	
--	---

《食物金字塔兒歌》 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1z52xBX4R5M">https://www.youtube.com/watch?v=1z52xBX4R5M</a>	
--	---

一) 選擇題：把適當答案的代表字母填在( )內。

- 食物有甚麼功用？(答案可多於一個。)( )  
A. 降低活動能力。 B. 提供身體所需的能量。  
C. 維持身體健康。 D. 幫助成長。
- 以下哪項是良好的飲食習慣？(答案可多於一個。)( )  
A. 飯前不吃零食。 B. 吃飯時細嚼慢嚥。  
C. 不吃早餐。 D. 飯前洗手。

二) 把適當答案的代表字母填在( )內。

A. 蔬果類 	B. 奶品類、肉類 	C. 穀物類 	D. 油鹽糖類 
吃最多( )	吃多些( )	吃適量( )	吃最少( )

三) 塗一塗：你全天共喝了多少杯流質飲品(包括開水、果汁或清湯)呢？  
請塗上相應數量的杯子。

