

沙田公立學校 2017 至 2018 年度
「健康校園」問答遊戲(4)
「每日二加三」

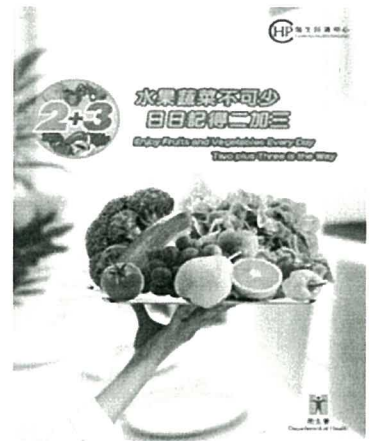


姓名：_____ 班級：_____ 日期：_____

請回答下列問題，並於 **6月22日前** 交回 **言語治療室** 彙集，
如答對的同學可得禮物乙份。家長可與子女一起完成。

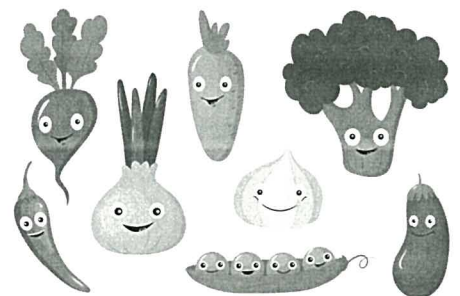
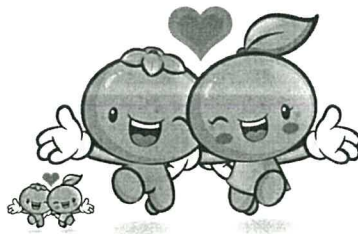
1. 「每日二加三」是指甚麼？

- 兩份肉類及三份奶類
- 兩份五穀類及三份蛋類
- 兩份水果及三份蔬菜
- 兩份蔬菜及三份肉類



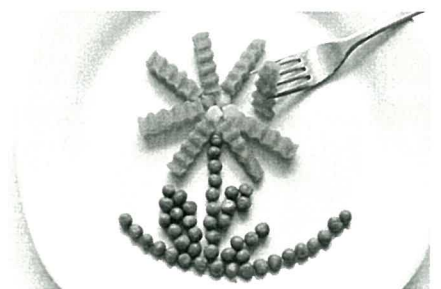
2. 水果與蔬菜能為人體提供甚麼營養要素？(可✓多項)

- 維生素
- 礦物質
- 防腐劑
- 膳食纖維



3. 哪些是幫助我們進食更多蔬果的方法？(可✓多項)

- 多烹調以蔬菜配搭肉類的菜式
- 時常到快餐店進食煎炸食品
- 以水果作小食
- 煲湯時多添加蔬菜和豆類



請於 **6月22日前** 交回 **言語治療室**。答對的同學可獲獎品一份。