



循理會美林小學

LBD 常識科 (2024-2025)



作者：何是榮

班別：2A (4)

健康的我

單元主題：吃得健康

今天的大便怎樣了？

日期 九月二十五日

學習紀錄

(四)



繪畫



記錄

今天我學到.....

- 咀嚼不足會令消化過程出現困難，影響排便
- 四種大便形態
- 不同飲食習慣會產生不同形態的大便
- 保持個人衛生的方法

在未來一星期選取三天，畫出該天的大便形狀，寫下大便的種類及三至五項排便前曾進食的食物。

日期	大便形狀	進食了甚麼？
24/9	大便的種類： 	
25/9	大便的種類： 	
26/9	大便的種類： 	

單元主題：吃得健康

健康飲食金字塔

日期 2-10-2024

學習紀錄

(五)



繪畫



記錄

今天我學到.....

- 不同食物所屬的飲食金字塔類別
- 進食蔬果的重要性
- 甚麼是垃圾食物及進食它們的害處

- 1 請把昨天吃過的食物寫或畫在金字塔的對應位置內。
- 2 用另一種顏色的筆增加及減少一些項目，達致健康飲食。



- 3 你會多吃和少吃甚麼類別的食物？把答案填在橫線上。
我會多吃 穀物類 類的食物，少吃 油鹽糖類 類的食物。

單元主題：吃得健康
設計有營健康菜式

日期 10月9日

學習紀錄

(六)



今天我學到.....

- 哪種烹調方法較健康(蒸、炒、煎、炸)
- 如何運用飲食金字塔設計家人喜歡的營養菜式
- 購買及處理食物的注意事項

1 請將你設計好的三道菜式畫在方格內，並填上菜式的材料及烹調方法。

第一道菜式	材料
<p>通粉</p>	火腿 扭扭粉 芥蘭心
烹調方法：蒸 / 炒 / 煎 / 炸 (圈出答案) <input checked="" type="radio"/> 煮	

第二道菜式	材料
	雞肉 米飯 豆
烹調方法： <input checked="" type="radio"/> 蒸 / 炒 / 煎 / 炸 (圈出答案)	

第三道菜式	材料
	西蘭花 五花肉
烹調方法：蒸 / <input checked="" type="radio"/> 炒 / 煎 / 炸 (圈出答案)	

單元主題：吃得健康
今天的大便怎樣了？

日期 9月25日

學習紀錄

(四)



今天我學到.....

- 咀嚼不足會令消化過程出現困難，影響排便
- 四種大便形態
- 不同飲食習慣會產生不同形態的大便
- 保持個人衛生的方法

在未來一星期選取三天，畫出該天的大便形狀，寫下大便的種類及三至五項排便前曾進食的食物。

日期	大便形狀	進食了甚麼？
26/9	大便的種類： 	肉類 蔬菜 水果
27/9	大便的種類： 	魚 蛋類 肉類 水果
28/9	大便的種類： 	肉類 蔬菜 水果

單元主題：吃得健康
健康飲食金字塔

日期 10月2日

學習紀錄

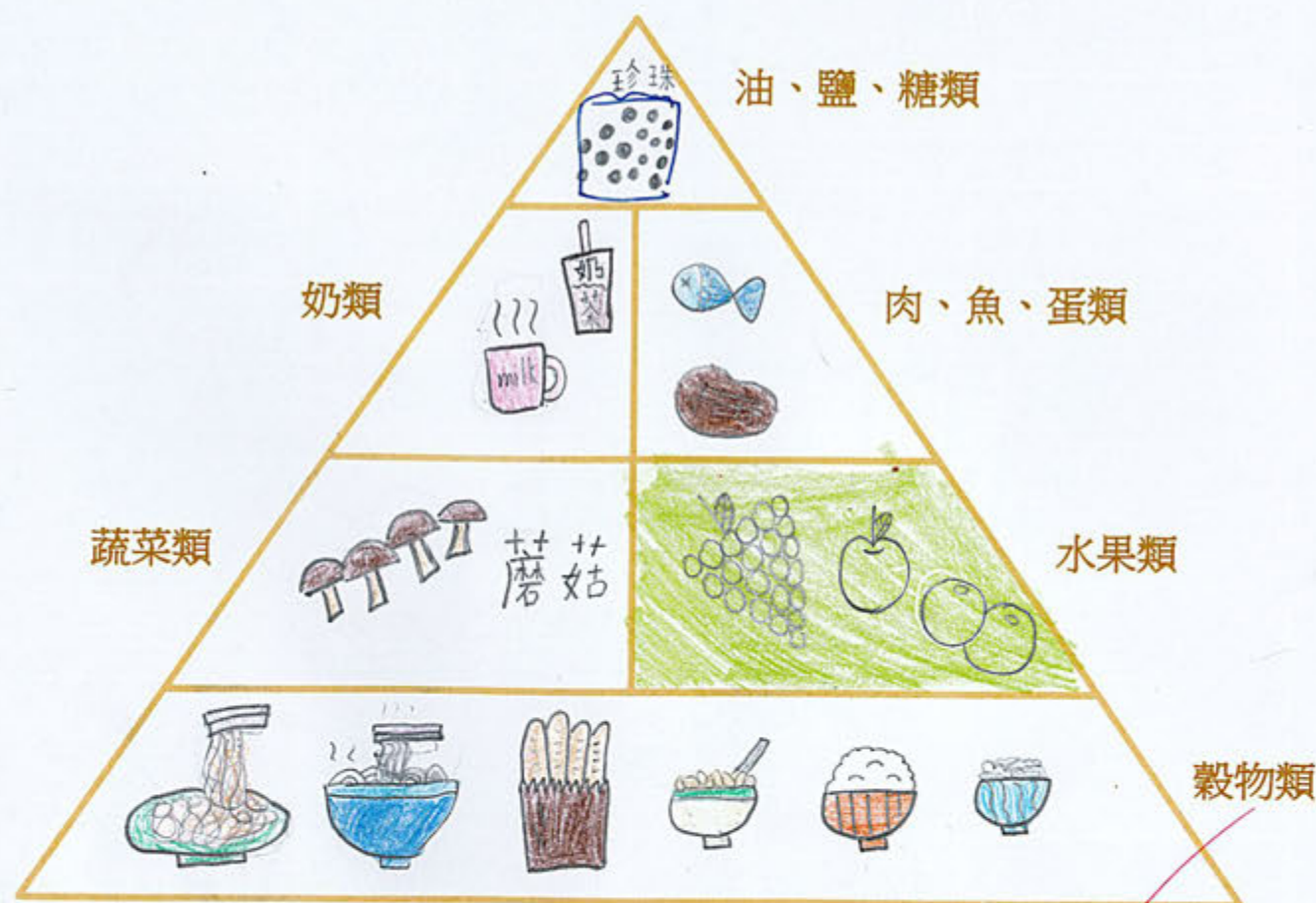
(五)



今天我學到.....

- 不同食物所屬的飲食金字塔類別
- 進食蔬果的重要性
- 甚麼是垃圾食物及進食它們的害處

- 1 請把昨天吃過的食物寫或畫在金字塔的對應位置內。
- 2 用另一種顏色的筆增加及減少一些項目，達致健康飲食。



- 3 你會多吃和少吃甚麼類別的食物？把答案填在橫線上。
我會多吃 水果 類的食物，少吃 油鹽糖 類的食物。

單元主題：吃得健康

設計有營健康菜式

日期 10月9日

學習紀錄

(六)



- 今天我學到.....
- 哪種烹調方法較健康(蒸、炒、煎、炸)
 - 如何運用飲食金字塔設計家人喜歡的營養菜式
 - 購買及處理食物的注意事項

1 請將你設計好的三道菜式畫在方格內，並填上菜式的材料及烹調方法。

<p> 第一道菜式</p>	<p>材料</p>
	<p>火腿 扭扭粉 芥心</p>
<p>烹調方法：蒸 / 炒 / 煎 / 炸 (圈出答案) <u>煮</u></p>	

<p> 第二道菜式</p>	<p>材料</p>
	<p>雞肉 米飯 豆</p>
<p>烹調方法：<u>蒸</u> / 炒 / 煎 / 炸 (圈出答案)</p>	

<p> 第三道菜式</p>	<p>材料</p>
	<p>西蘭花 五花肉</p>
<p>烹調方法：蒸 / <u>炒</u> / 煎 / 炸 (圈出答案)</p>	

單元主題：心靈健康的重要 齊來吃蔥

日期 十一月十一日

學習紀錄

(十一)



評價

今天我學到.....

- 與同學協作完成烹調
- 煮食的樂趣

在這次烹調活動中，你認為自己學習到甚麼？請填滿 記錄你的學

1. 我能與同學商量煮食的步驟。	
2. 我能與同學分工合作。	
3. 當同學需要協助時，我主動幫忙。	
4. 我有主動協助清潔。	
5. 我有投入參與煮食過程。	



學習評量表 (由老師評價):

學習表現				
學生能與同學協作完成烹調。				

單元主題：生活規律我做到 快一點、慢一點

日期 十一月二十二日

學習紀錄

(十二)



設計



親子

今天我學到.....

- 規劃適合自己和家人的健康生活時間表

你會如何規劃自己的時間表呢？你每天會與家人進行甚麼令身心健康的活動呢？

1 設計一個於上學日適用的時間表：



床餐

時間	活動
早上 6時 7時	起床 / 吃早餐
早上 7 時至下午 4 時	上學
下午 4 時	做功課
下午 5 時	做功課
下午 6 時	洗澡
晚上 7 時	吃飯
晚上 8 時	溫習
晚上 9 時	擦牙
晚上 10 時	睡覺
晚上 11 時	睡覺
午夜 12 時	睡覺