

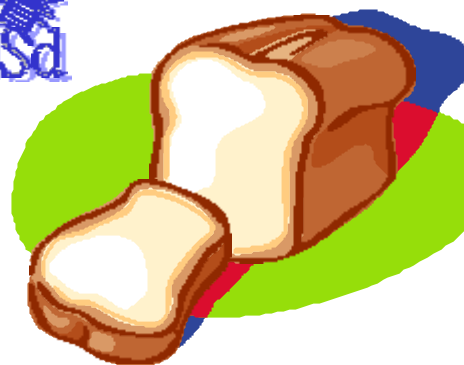
食之藝術—— 均衡飲食及健康生活如何影響健康及生活質素

香港校際專題研習比賽
伯特利中學 S05_BHSD



吃最少

脂肪、油及糖類



吃適量

奶酸乳品及芝士類
(每日1-2杯)

OILS
FATS
SWEETS



瘦肉、家禽類、魚類、
豆類及蛋類
(每天3-7兩)

吃多些

蔬菜及瓜類
(每日最少6-8兩)



水果類
(每天2-3個)

吃最多



穀類、麵包、
飯、粉麵
(每日3-6碗)

導師: 黃小鳳老師

組長: 梁浩輝

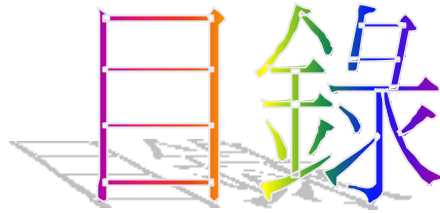
組員: 陳美娟

組員: 阮櫟霖

組員: 楊曉晴

組員: 黃志豪

組員: 林培植



- 1.封而
- 2.組員/導師名單
- 3.目錄
- 4.引言
- 5.調查報告目的
- 6.簡介
- 7.問卷結果/分析
- 8.總結分析
- 9.網上資料分析
- 10.個人感想
- 11.總結感想
- 12.工作分配
- 13..老師評語表

引言

這次的專題報告目的是為了認識健康飲食的生活習慣對人類的重要性，這次報告中我們分開了兩部分，第一部分是問卷形式，來訪問 40 個年齡介乎 12 至 15 歲的青少年，他們對健康飲食及生活習慣是否認識，第二部分是搜集一些均衡飲食及健康生活習慣有關的資料。

調查報告目的

第一:

從問卷中,知道現在的青少年健康飲食習慣良好與否,讓我們認識均衡飲食及健康生活習慣的重要性.

第二:

讓青少年認識何謂均衡飲食及健康生活習慣.

第三:

讓青少年認識不均衡飲食及健康生活習慣會如何影響生活質素.

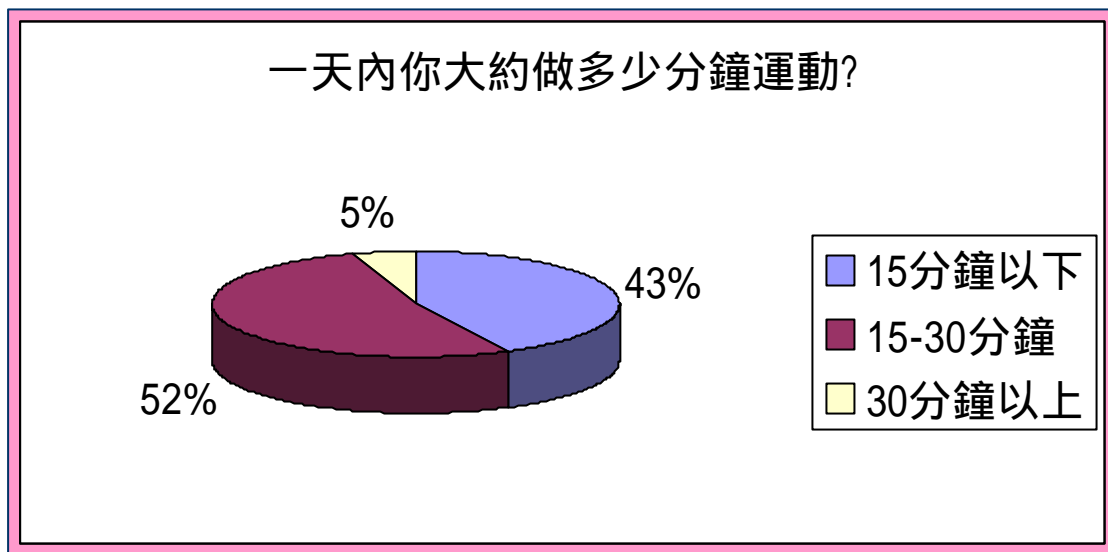
問卷調查之問題

1. 一天內你大約做多少分鐘運動?
A.15 分鐘以下 B.15-20 分鐘 C.30 分鐘以上
2. 你一星期吃多少次早餐?
A.3 次以下 B.4-5 次 C.6 次以上
3. 你認為你的體重理想嗎?
A.非常理想 B.理想 C.不理想
4. 你能夠排出以下飲品的次序嗎
A.咖啡 B.低脂奶 C.果汁 D.白開水
D > C > B > A
5. 你每天平均飲多少杯水?
A.4 杯 B.4 至 8 C.9 杯以上
6. 你每天睡眠約多少小時?
A.6 小時 B.7 至 9 小時 C.10 小時以上

簡介

我們這份專題報告的題目是“均衡飲食及健康生活習慣如何影響生活質素”。這題目是說出人們因飲食問題及不健康生活習慣而可能影響其生活質素。在我組估計,對香港人來說 10 個人都有 2 至 3 個人都是過肥的,導致過肥的因由很多。這份報告先會訪問 40 個青少年,從而 究出他們的飲食及生活習慣是否如我組所估計一樣。

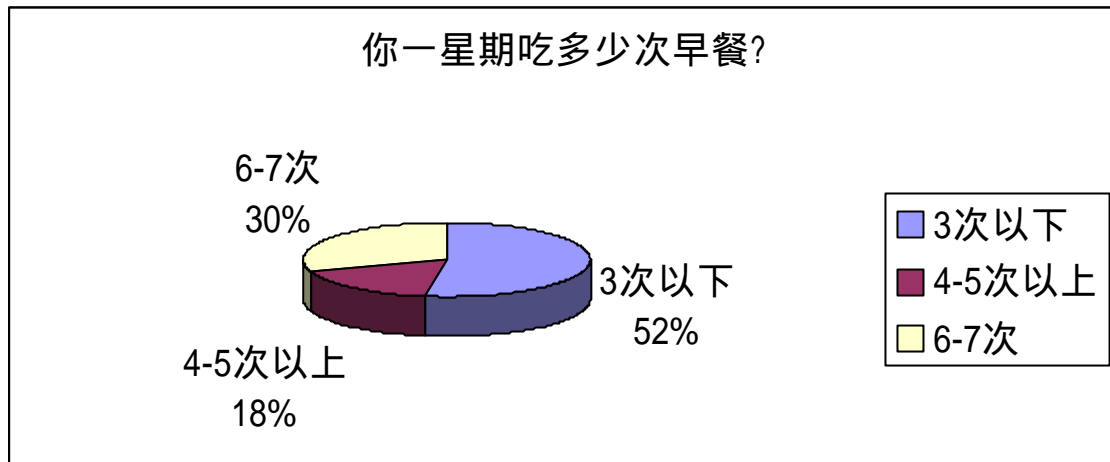
問題 1 分析結果



分析資料:

大部分人都做運動,這對身體不健康,有均衡的飲食,要配合適當的運動,脂肪才不會積聚.

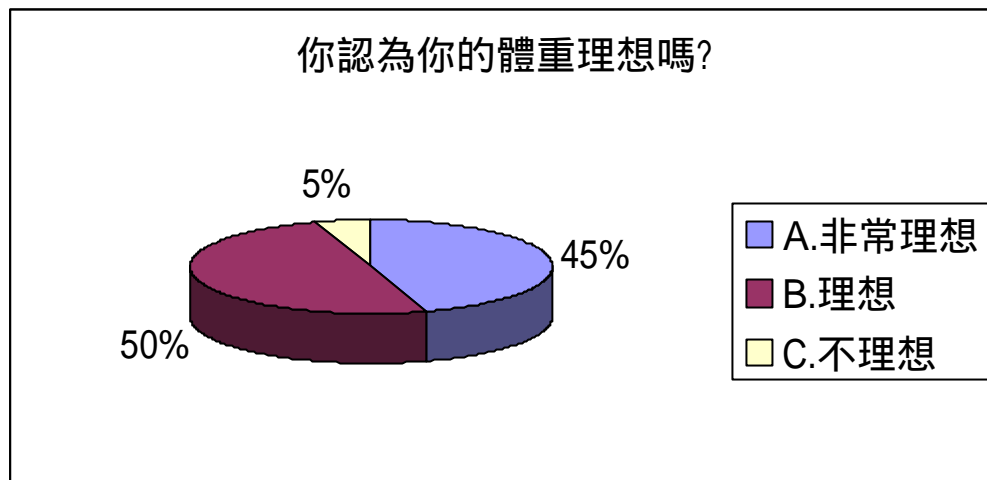
問題 2 分析結果



分析資料：

早餐對於一日的生活很重要. 如果不吃就不夠精神上課上班. 根據問卷調查大多數的人都是食早餐三次以下, 這就是不健康的生活習慣.

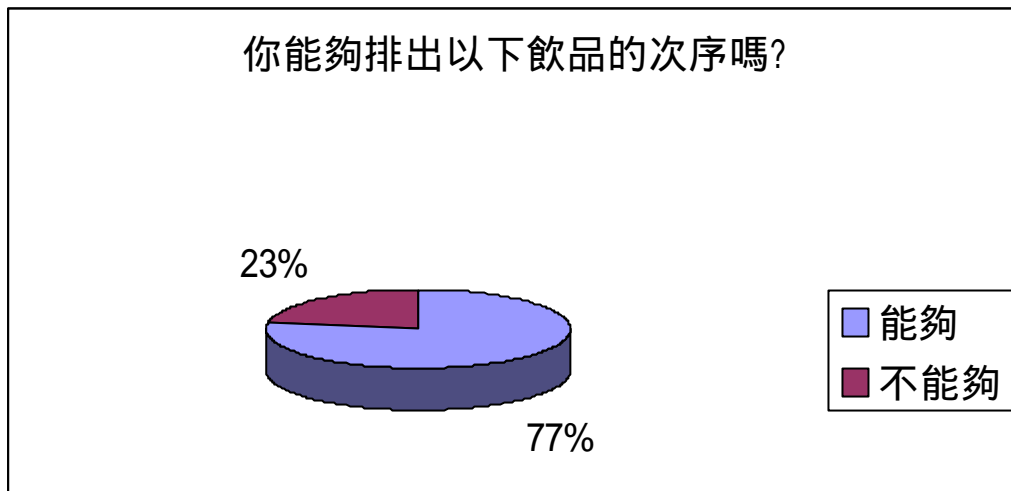
問題 3 分析結果



分析結果:

香港大部分學生體重都理想,而非常理想的有 40%,不理想的只有 10%. 他們對其體型不理想的原大多數是青少年覺得瘦就是美,這實在是不正確的想法.

問題 4 分析結果



(由最可以幫助人體補充水份)

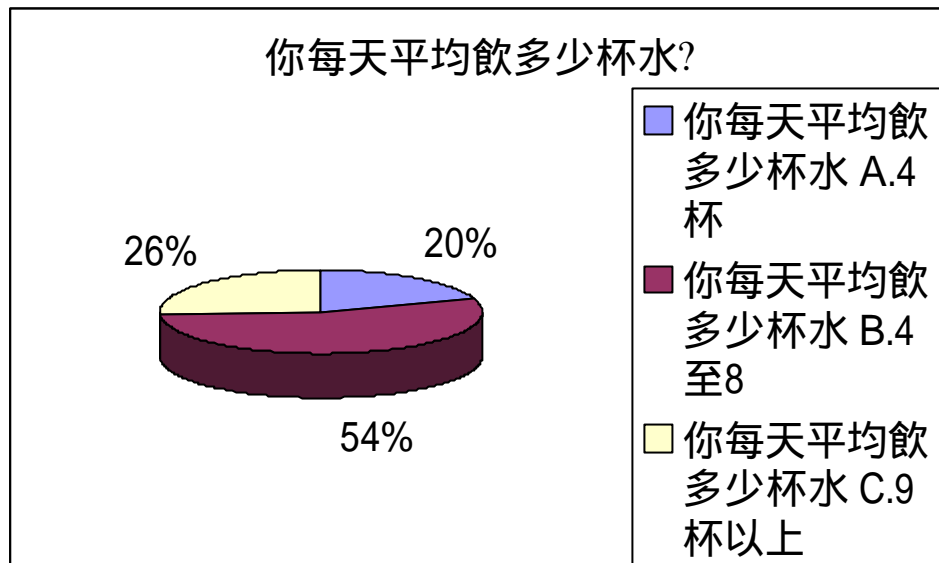
(正確答案) $d > c > b > a$

a. 咖啡 b. 低脂奶 c. 果汁 d. 白開水

分析結果:

大部分人睡眠都是六小時,生活習慣不健康,跟據專家分析要健康,一定睡眠 7 至 9 小時。

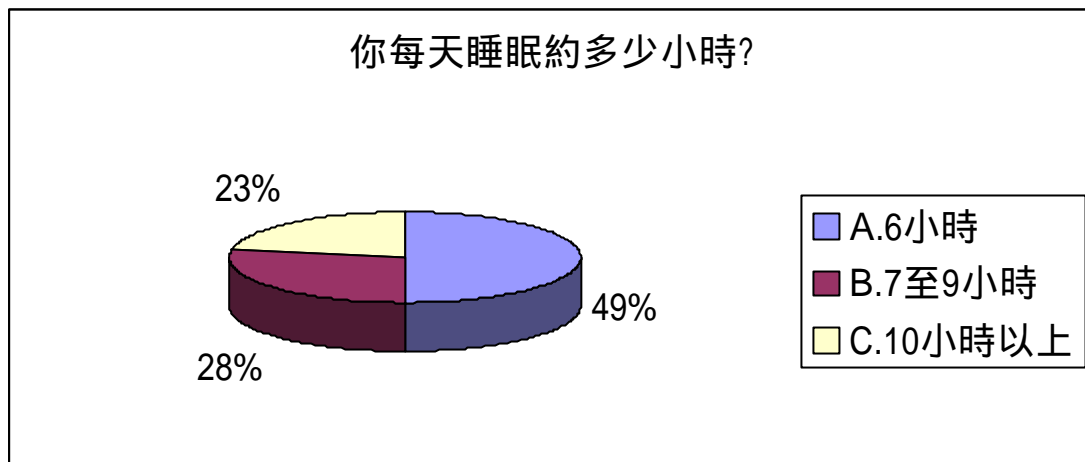
問題 5 分析結果



分柳結果:

現今大多數人每天平均只會飲 4 至 7 杯水,但專家認為人類每天最小要飲 8 杯水或以上,才算是健康。所以現在香港大部份人生活都是不健康的。他們飲用的水是不足夠的。

問題 6 分析結果



分析結果:

大多數人睡 6 小時左右據專家分析青少年現在睡眠是不足的,大多是睡 6 小時大

約 4 分 1 是 10 小時。

總結分析

⑩ 我們一共做了六條問卷，第一條問卷是問平均用多少時間做運動，答案是有很多人沒有做運動，做運動是不要過量，但是不要過少這就是最好。

一星餐內吃多少早餐，答案是早餐是日日都要食，所以是要食均衡的早餐才能夠有精神工作。

第五條問卷是你平均每天飲多少杯水？人體每天要喝 6-8 杯水。水是人體的資源，有水人才能生活，所以每天一定要飲水。每一種都有營養，水分和飲品都一樣有。

第六條問卷是排出以的食物有咖啡，低脂奶，果汁，白開水，有大部分的人都知。答案是白開水。但很多人都飲檸檬茶，可樂汽水身等等，這些都是化學物質，都是不健康。

網上資料一

香港中文大學最近調查六百多名小四至小六的學生，發現不少身材不肥胖的都嚷著要減肥。

香港中文大學香港進食失調中心臨床心理學家郭碧珊指出，該中心所做的調查發現，617名小四至小六的學生中，只有4.7%過重，但高達四成四的受訪學生想再瘦一點（其中女學生佔48.1%）。

網上資料二

超過七成本身根本沒有過重。可見「瘦」的影響力。社會也混淆了減肥的目的。

即將完成的研究發現，十多年前患厭食症的少女，由於營養攝取不良，導致三十多歲已出現跟七十歲老婆婆一樣的脆弱骨質。另外，來經前患厭食症的話，同樣妨礙發育，就算治好了厭食症，日後也只得四呎二至三吋高。

健康飲食守則一

我們應避免進食太多脂肪，那可以：

- 少吃煎炸食物；
- 避免用大量的油烹煮食物；
- 切除肉類的脂肪或選用瘦肉；
- 撇去湯羹和燜煮菜餚內的油脂；
- 選用脫脂奶代替全脂奶；
- 少吃脂肪含量高的食物；
- 盡量少用牛油、植物牛油和醬汁等。

健康飲食守則二

同時也應減少進食糖分及鹽分過多的食物，那可以：

- 少吃甜的食物，如糖果、朱古力和甜的飲品，例如汽水
- 減少使用調味料
- 少吃加工食物，例如午餐肉、火腿、香腸、煙肉等。

常見的健康問題一

進食過多的蛋白質、脂肪、糖及 / 或鹽分，而缺乏應有的纖維營養。身體會容易出現某些毛病，這類問題在兒童及青少年身上最為常見。

肥料症

根據調查所得，本港的兒童（年齡 6 至 18 歲）中有 13% 的男孩子及 10% 的女孩子患有肥胖症。

常見的健康問題二

研究顯示本港同時患有肥胖症及糖尿病的兒童，比在中國內地患病的兒童高出三至四倍。

總的來說，根據很多兒童健康的研究所得，假若兒童及青少年的飲食習慣欠佳，當他們成長後會較易罹患下列病症：

- 肥胖症
- 高血壓

- 中風

- 心血管疾病

- 糖尿病

- 腎病

- 癌症 (某類的)

網上的資料分析結果

從網上的資料中得到的結果,和我們所得的資料結果相乎,由此可見青少年的飲食缺乏纖維營養,因為他們往往不曉得飲食的重要性和食物的營養.

感想

梁浩輝

n 在我們選這題目時,是看好幾方面來量自己是否可以做得好.我們做的題目是均衡飲食及健康生活如何影響健康及生活質素.

n 這個題目是可以反映現代人的飲食習慣,生活質素,在這份專題 習的過程我學會了如何好好選擇食物.

n 這是在中一裏做得最時間我功課,又是最努力去做的功課,我也想它可以拿到獎項.

楊曉晴

在這分專題報告中,我確實學會了許多東西,從過程中得到經驗,和各組員的關係融洽,互相分晰怎樣去做這份報告。這份專題報告是關於人的生活習慣及飲食的健康。當我拿著問卷去訪問別人的時候,確實是不知從那裏開始,但當我嘗試第一步的時候,想想,這並不是一件困難的訪問。而從中讓我多了解別人的生活習慣,有時我也會比較一下自己有沒有有一些生活中不良的飲食習慣,從這方面得到改善。在問卷調查中,我才清楚知道,原來有大部份人的飲食不健康,他們多次都沒有吃早餐的習慣,而午餐、晚餐都不定時,飲食不健康,缺乏營養,

甚至從他們口中得知,有時上體育課時頭暈、失去力氣、精神不足;有些人因過於肥胖,他們覺得少吃三餐會減肥;有些工作人仕因時間不足,工作時間忙碌,就這樣便失去吃早餐的時間。其實食物是一種力量,人每天都是,靠食物來支撐身體,靠力量去工作、讀書和做一些容易消耗體能的活動,除了每天三餐定時,每天做運動對個人身體都很重要架!

院櫟霖

我覺得我們做這一個專題設計是用了很多時間,努力而做成的,這一個專題的題目是我們是經過精心挑選的。

這一份專題是我和組長一起做成的,大都是我們做的但我因一件小事令我很恨他,所以由現在我也沒有什麼和仔說。

這一份專題是我們的努力成果,我真想這一份專題得到獎,我充心希望這一份專題得到獎。

陳美娟

我很滿意這份報告,因這份報告令我更加深入地認識健康是甚麼,當我們訪問那些學生時,發現有很多學生都不吃早餐,其實早餐不能缺乏的,早餐是維持一天的能

量,若不吃的話,可能會整天沒有精神工作下去,胃痛或頭暈等,經過這次的報告,令我
知道運動也是很重要的,如果每天不適量會令脂肪積聚太多,對身體不好的.在
訪問中,我們各組員也各遇到不同的困難,也經過幾番的努力去把所有資料收集回
來,讓我明白到團結就是力量的道理,原來大家共同一個方向,成功就在眼前.還有
在打字的時候,我也遇到許多不明白打的字,令我真頭痛,在打字當中,讓我對電腦
更加深入了解,明白如何去運作,原來電腦做到許多東西,我電腦真是好,可以把所
有資料儲存在裡面.

總結感想

這次目的是 讓我們深入了解每個人對飲食的習除了訪問別人外，我們會想想自己可有這種情況，有些人營養不良，有些過於肥胖，這樣會影響身心健康發展，我們應定時定後，每日三餐，這才做到均衡飲食的人。

我們每一個人天天都足夠食物，那麼食物便是人的不能缺小的東西，這是不對的，食物是對身體需要養份，我們應懂得怎樣去珍惜食物，現在有很多人都是沒有食物，如果不珍惜就是浪費，上帝創做出來的東西都是有用的。

這次專題我們就是要認識食物對健康有什麼重要？食物是為了我們失去的養份加以保充，如果我們不食，這樣我們就健康不良，會產生很多病。為了不容易得病，所以我們便要注重飲食。為什麼我們這麼健康去做專題？就是因為我們每天吃東西來對抗病魔，食物包括了許多養份所以一定要吃食物。

我們提出文件，每星期都訪問人，問他們每星期吃多少次早餐，每天是否有足夠私運動，吃的東西是否健康等等，當然我們圍結我內容都是說健康，如果各下不明白食物有那類營養，那你就打開金字塔來參考一下，那些食物要多吃，那些不宜吃太多。

因為這份專題文件,從而以了許多人的意見也改善了許多人的飲食習慣.

工仍分配表

組員 項目	梁浩輝	阮樂霖	黃志豪	陳美娟	楊翹晴	林音植
目錄	☆	☆				
(引言)目的	☆	☆		☆		
封面	☆	☆				
資料	☆	☆	☆	☆	☆	☆
顏色	☆	☆				
事情感想	☆	☆	☆	☆	☆	☆
問題設計	☆	☆				
寫字	☆	☆	☆	☆	☆	☆
個人感想	☆	☆	☆	☆	☆	☆
總結感想	☆	☆		☆	☆	
老師陪語				☆	☆	
分配表	☆	☆				
畫畫	☆	☆	☆	☆	☆	☆
分析	☆	☆	☆	☆	☆	☆
圖表	☆	☆				