

與你同行

二零一六年四月份

學生報 第四期

繪圖：徐灝朗，余詠琳

校園小記者 訪問

今期小記者透過採訪，提醒同學要注意健康飲食。

問題(一)：你認為注意健康飲食重要嗎？為什麼？

問題(二)：你最喜歡吃什麼食物？你覺得這些食物健康嗎？

問題(三)：你每天會飲多少杯水？你覺得水分對人們的健康有什麼作用？

問題(四)：在食物金字塔中，人們需要吸取最多的食物類別是什麼？



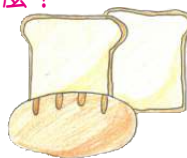
1. 重要，因為吃了不健康的食物，身體也會不健康。
2. 我最喜歡吃粟米，我覺得這是健康的食物。
3. 我每天會飲三杯水，可以補充水分。
4. 五穀類。

5B 潘慧晴



1. 很重要，因為亂吃食物會肚子痛。
2. 我最喜歡吃雞翼，我覺得這是不健康的食物。
3. 我每天會飲八杯水，水分可以清腸胃。
4. 穀米類。

5A 翁凱輝



1. 重要，因為注意健康飲食才有健康的身體。
2. 我最喜歡吃蘋果，我覺得這是健康的食物。
3. 我每天會飲七杯水，可以補充人體流失的水分。
4. 五穀類。

5B 李泳孜



1. 重要，因為不注意健康會患上心臟病等疾病。
2. 我最喜歡吃朱古力，我覺得這是不健康的食物。
3. 我每天會飲八杯水，水分可以排走身體多餘的廢物。
4. 穀物類。

5A 謝曉裕



1. 好重要，因為飲食不健康容易患上疾病。
2. 我最喜歡吃蔬菜，我覺得這是很健康的食物。
3. 我每天會飲五至六杯水，因為人體需要補充水分。
4. 五穀類。

5A 羅子柔



1. 重要，因為吃了不健康的食物會生病。
2. 我最喜歡吃菜心和蕃茄，我覺得這是很健康的食物。
3. 我每天會飲五杯水，可以補充水分。
4. 五穀類。

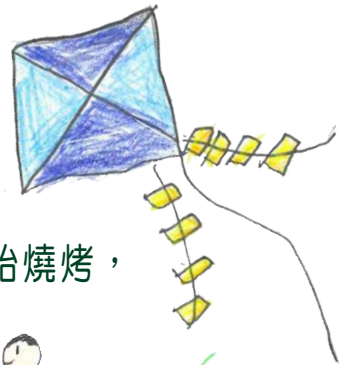
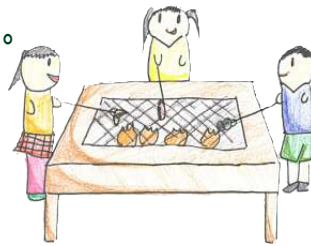
5A 陳柏恩



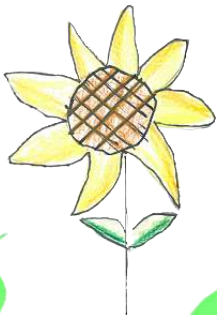
郊遊記

今天是星期天，爸爸看見天氣晴朗，加上我和姐姐考完試，就和我們去西貢郊野公園，我們都很興奮。媽媽準備好食物和遊玩的東西，我們就出門。

到達後，我從背包拿出風箏，到空曠的地方玩。我將風箏一放，就立即跑，風箏飛得很高，像一隻小鳥自由自在地飛翔。玩累了，我們就開始燒烤，我們都吃得津津有味。



接著我們到涼亭休息，我看到四周的樹都長得很高，那些樹一排排的站著，像一個個站崗的士兵。我還看見一些長滿金黃葉子的樹，樹頂部有一些葉變成紅色。姐姐又看見一朵朵小小的花朵。我閉上眼睛聽見大自然的聲音，是鳥兒在叫的聲音；我又嗅到一陣陣青草的氣味。大自然的氣息，真令人陶醉。



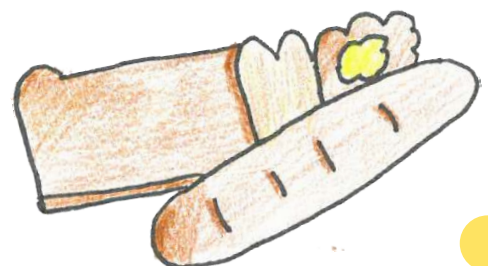
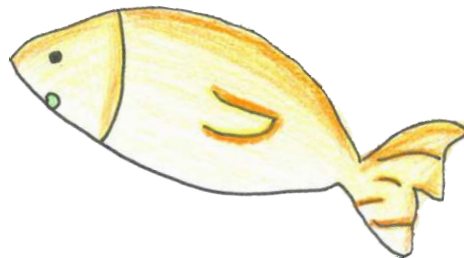
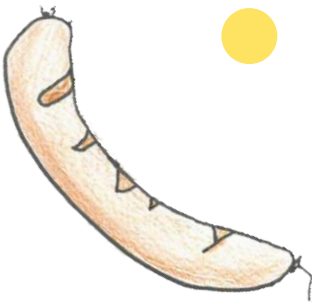
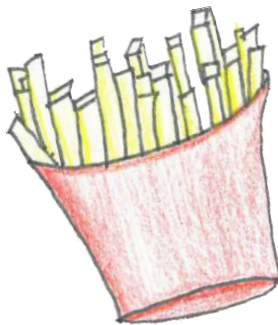
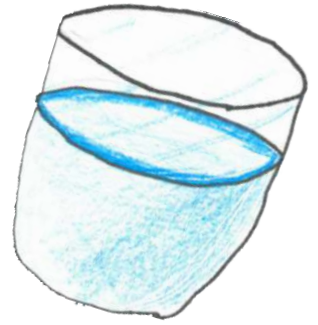
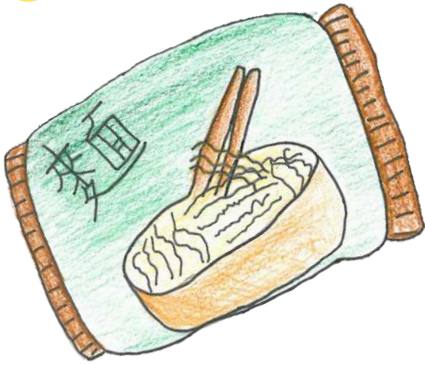
時間過得真快，我們要回家了，我只好帶著依依不捨的心情離開。今天我玩得很開心，希望下次去郊野公園的時候玩得比這次開心。



遊戲樂園

遊戲設計及繪圖：江俊瑩，林茵宜

同學們，請在以下圖中圈出屬於健康的食物或飲品。



健康飲食

