

西 蘭 花

大 變 身

教學簡報



各種食物都有不同的營養，小朋友可以多吃不同種類食物。



其中，西蘭花有很高的營養價值，是蔬菜之王，小朋友可以多吃。



西蘭花更為貧困家庭帶來食物和希望，像超人般帶來幫助。

小雅

世界宣明會 



幫助

兩歲的小雅，住在東帝汶。
以往，她經常沒有吃到足夠的營養食物，令她有嚴重的營養不良。
後來，因為得到幫助和營養食物，小雅的身體慢慢健康起來。

■ 嚴重營養不良 ($\leq 115\text{mm}$)

Severe malnutrition

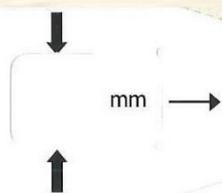
死亡風險極高 Life-threatening level

■ 中度營養不良 (115mm-125mm)

Moderate malnutrition

■ 沒有明顯營養不良 ($\geq 125\text{mm}$)

No apparent risk of malnutrition



小雅的手臂圍在量度尺綠色的範圍，現在是一個健康的小朋友。



短片：東帝汶的營養項目

<https://youtu.be/rCpcclrCO7I>



各種營養食物對小朋友都十分重要，小朋友要學習均衡飲食。



珍惜



也要學習珍惜食物，不浪費。



把飯碗內的食物吃完，小朋友，你做得到嗎？

討論問題

- 除了西蘭花，還有甚麼食物都含有豐富的營養？
- 為甚麼營養食物對小朋友(包括你和小雅)都很重要？
- 怎樣才算均衡飲食？怎樣珍惜食物？
- 以「營養狀況量度尺」量度手臂圍，請小朋友討論他們的手臂圍在綠色範圍是代表甚麼意思。為甚麼有小朋友的手臂圍會在紅色的範圍？

參考資料

1. 世界宣明會網頁 - 如何量度兒童的營養狀況?

<https://www.worldvision.org.hk/news/ireports/hunger-related-issues>

2. 世界宣明會網頁 - 專題網頁「飢餓」

<http://www.worldvision.org.hk/learn/hunger>

3. 衛生署 - 孩子偏食怎麼辦?

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/20033.html