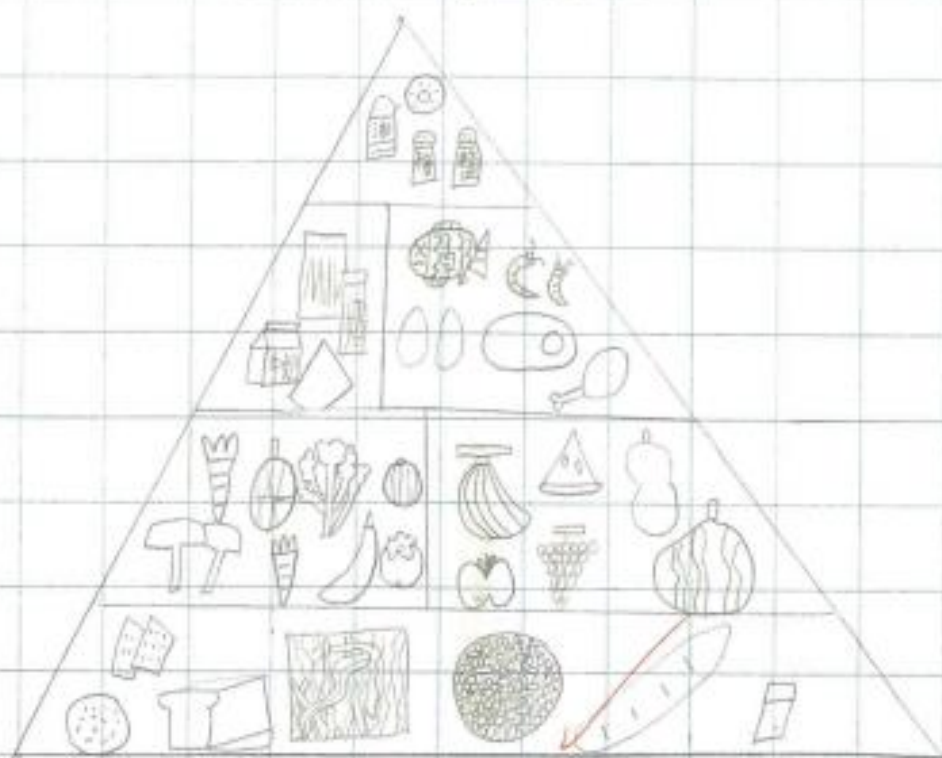


六月二十一日

3A 洪榆存

健康飲食



1. 吃最多 —— 穀物類 ✓
2. 吃多些 —— 蔬菜和水果 ✓
3. 吃適量 —— 肉 ✓ 魚、蛋及
代替品
4. 吃最少 —— 油 ✓ 鹽、糖類
5. 多喝清水 ✓

四月二十一日

介紹一道健康菜
大家好。今天我會向你們
介紹一道健康菜，這一道就
是「桂花魚兩味」。這一道菜
很好吃的。

做法就是先把桂花魚起肉，
切成一塊塊，然後放一些鹽和
糖，再些生粉用來泡油，最後
用西蘭花炒魚球。我覺得很清
甜又好吃。

我覺得這一道菜很好吃
希望可以常常吃到。

我也喜歡吃這道菜呢！

張啟浩

四月二十一日

介紹一道健康菜
我給大家介紹一道營養
又健康美味的水果撈。酸奶水
果撈當中的水果可以補充豐富
的維生素C，而且它可以促進
我們身體裏的骨膠原蛋白的合成，
能夠讓鈣更好的沉積到骨
骼上。酸奶則含有益生菌，可
以促進腸道消化。希望大家
試這道菜！

謝謝你的介紹！

聞

張春忻

四月二十二日 (13)

四

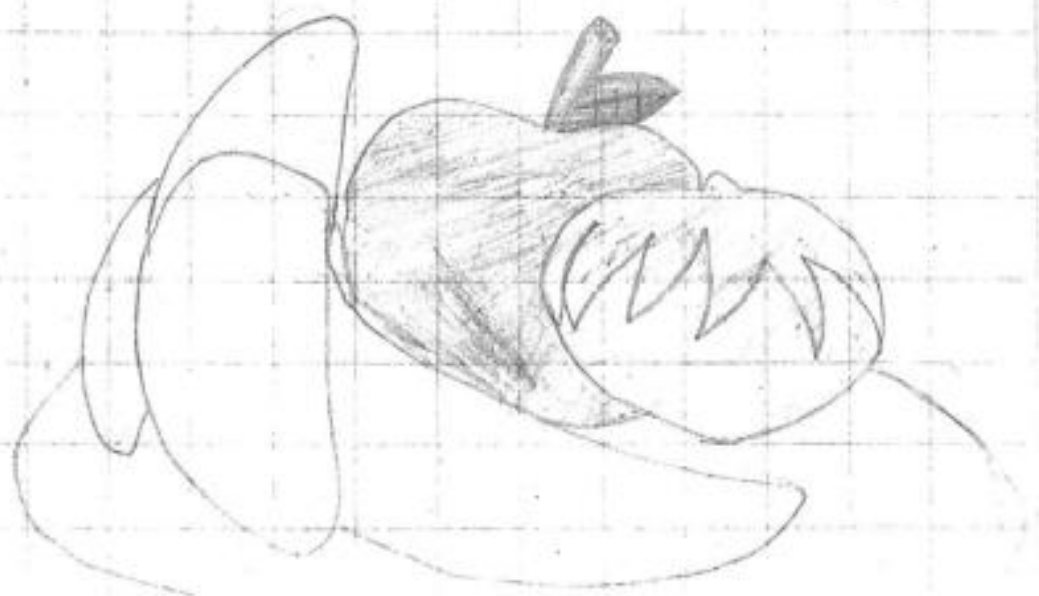
健康的食物

3. 我喜歡的水果有蘋果，我喜歡它的青甜、爽脆。它還含礦物質和維生素，是一種非常健康的食物。✓

我也喜歡吃香甜的香蕉，吃香蕉也有不少好處，它可以防便秘，防心血管疾病等。✓

蔬菜中我喜歡吃番茄，喜歡它酸酸甜甜，它含有益人體吸收的葡萄糖、礦物質和維他

命。✓



4-
2-6A 六月二十一日(設計健康餐單)約60字

由於近年來人類越來越著
重健康飲食，以下是我所設計
梁又爽的健康餐單，我會選用蔬菜、
一些水果和肉，再加一碗飯，
至於飲品我會選清水，因為蔬菜
是健康的食物，應該多吃，水
果也要多吃，肉的話適量就好
，其實蔬菜和水果也是，然後
我們不應該喝有味道飲品，
這樣會對牙齒不好，所以還是
多喝清水比較好。