

家政科專題報告

幫助身體成長 的食物

班別:G11

組員名單:

李尚文、廖明和馮康泓



目錄

目錄	-----	P.2
幫助成長的食物	-----	P.3
禽肉類	-----	P.4
奶類	-----	P.5
蛋類	-----	P.6
感想	-----	P.7

幫助成長的食物

我們需要一些幫助成長的食物來幫助身體成長，尤其是青少年正在發育。例如肉類、奶類和蛋類等等。

此外，我們更要有均衡的飲食，建議之每日食量：

2至3份肉、家禽、魚、乾豆、雞蛋和硬殼果

2至3份奶、乳酪和芝士

2至4份水果

3至5份蔬菜

6至11份麵包、穀、米和粉麵類

減少脂肪，油和糖果。

奶及奶品類

營養價值：鈣質的最佳來源。它含豐富蛋白質、磷、鉀、核黃素及維他命A和D。

主要功用是保持骨骼及牙齒健康。食物來源是奶、奶粉、芝士及乳酪。

這類食品可幫助人們成長，和鞏固人類骨質發展，是一些十分健康的食品。

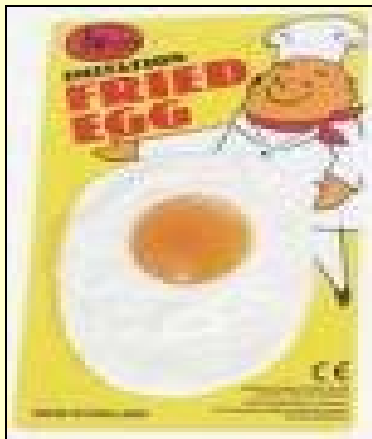


P.5



蛋類

蛋類食物含有大量蛋白質，能維持人體生長發育和修補身體細胞組織必需的營養素，亦可提供熱量，肉類、奶類、蛋類及豆類都含豐富的蛋白質。



P.6



感想

我們製作這個專題報告，令我們學到更多關於營養的資料，雖然這專題報告較為簡單，但希望大家遊覽!