



請貼上郵票  
\$2.5

寄:澳門黑沙環新街577號御景灣地下及一樓  
健康生活教育園地 收

摺線

# 二年級 精明的飲食

澳門特別行政區政府社會工作局  
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM



回郵地址:

澳門禁毒網:  
[www.antidrugs.gov.mo](http://www.antidrugs.gov.mo)

學生  
習作

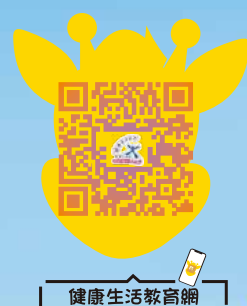
請塗膠水





## 哈樂Fans Club

是一個網上平台，學生只要登記成為會員，便可收聽哈樂歌、觀看哈樂動畫及漫畫故事、參與學習遊戲、哈樂E-card及電郵等，令學生可以吸收更多有關健康及預防濫藥的訊息，培養良好的生活習慣。將來亦有機會參加健康生活教育所舉辦的活動。



健康生活教育網

## 目錄

健康生活教育課程的歷史	2
活動一 我的消化系統	3
活動二 食物的消化過程	4
活動三 食物的選擇	5
活動四 食物的處理	6
活動五 食物的進食份量	7
活動六 藥物資料	8
活動七 精明的選擇	9
哈樂歌：飲食精靈	10

## 哈樂Fans Club歌

### 愛常存 Everyday

傳承愛的祝福，無窮星宿，  
讓我去去追，  
常常獻出真心，結伴走走，  
打擊千種引誘。

時常講 Love You，  
就算筋疲力疲，仍會趕到，  
愛常存 Everyday！

迷路了，仍搭膊，  
同道去衝破那困境。

在這天，快樂輕輕鬆鬆同步  
過渡繽紛，色彩豐富，  
願每天，結伴悉心關心全力  
引導我，眼光要擴闊。  
攀越幾次困難，  
沿途樂於去照料我，

滂沱雨不驚慌，撐著小傘，  
共嘻哈手挽手。  
朦朧裡的燭光，照亮出口，  
願漆黑都美透。

2013「哈樂Fans Club 禁毒齊參與」活動主題曲  
主唱：小肥（徐智勇）及哈樂Fans Club會員代表



IAS/C-PUB-07/DPT-08.2024-4.000exs



# 健康生活教育課程的歷史

健康生活教育課程由Ted Noffs牧師於1979年在澳洲悉尼創辦，時至今日，健康生活教育課程已在澳洲、新西蘭、英國、愛爾蘭、匈牙利、芬蘭、塞浦路斯、巴巴多斯、香港及澳門開展教育的互作。

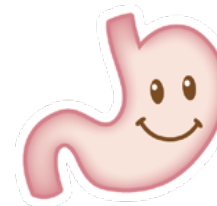
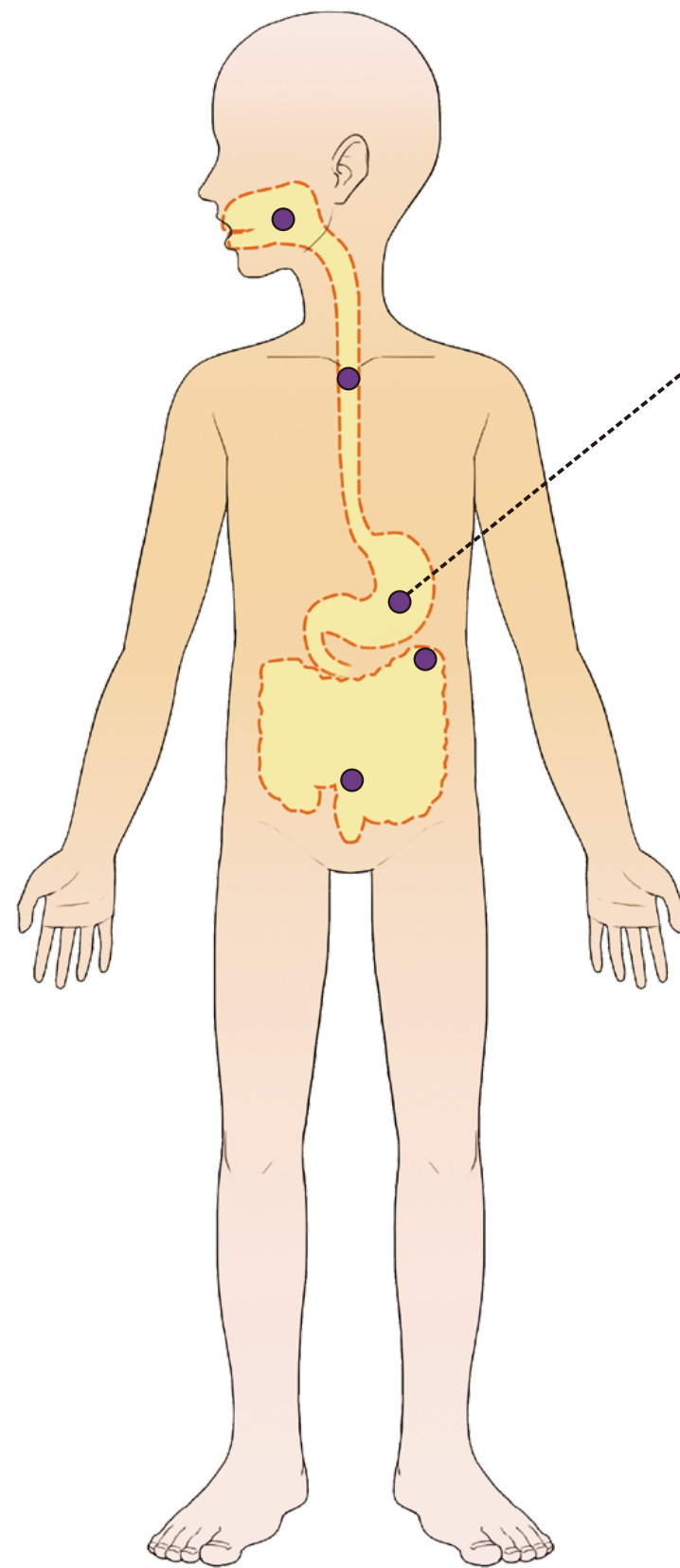
健康生活教育是一項國際認可的藥物教育課程，於2000年9月投入運作，由澳門社會互作局預防藥物濫用處負責推行。以五至十二歲的幼稚園高班至小學六年級的學童為對象，協助學生建立正面和健康的生活模式，遠離毒品的禍害。

課程設有中、英文及特殊教育班。課程內容涵蓋四大範疇：身體知識、食物營養、藥物知識及社交技巧。課程編排按照兒童成長需要，循序漸進地培養學生健康生活的觀念及正確使用藥物的態度。課室設計獨特，包括發光的人體模型、身體系統圖、會說話的腦袋和會唱歌的課程吉祥物長頸鹿“哈樂”及影音儀器等。所有課室已配備了先進的擴增實境(AR)和體感(Kinect)教學科技系統，為學生們帶來新體驗。透過遊戲、討論及角色扮演等，讓學生愉快地學習。

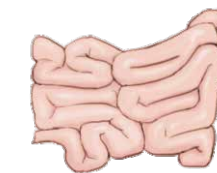
跟進活動包括幼稚園高班至低小的學生習作、高小的網上遊戲習作及網上教師手冊。

## 活動一 我的消化系統

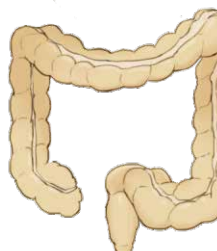
請把右邊的人體器官連線至適當位置



胃部



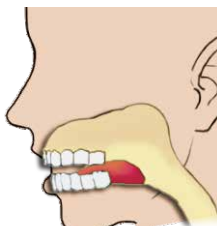
小腸



大腸



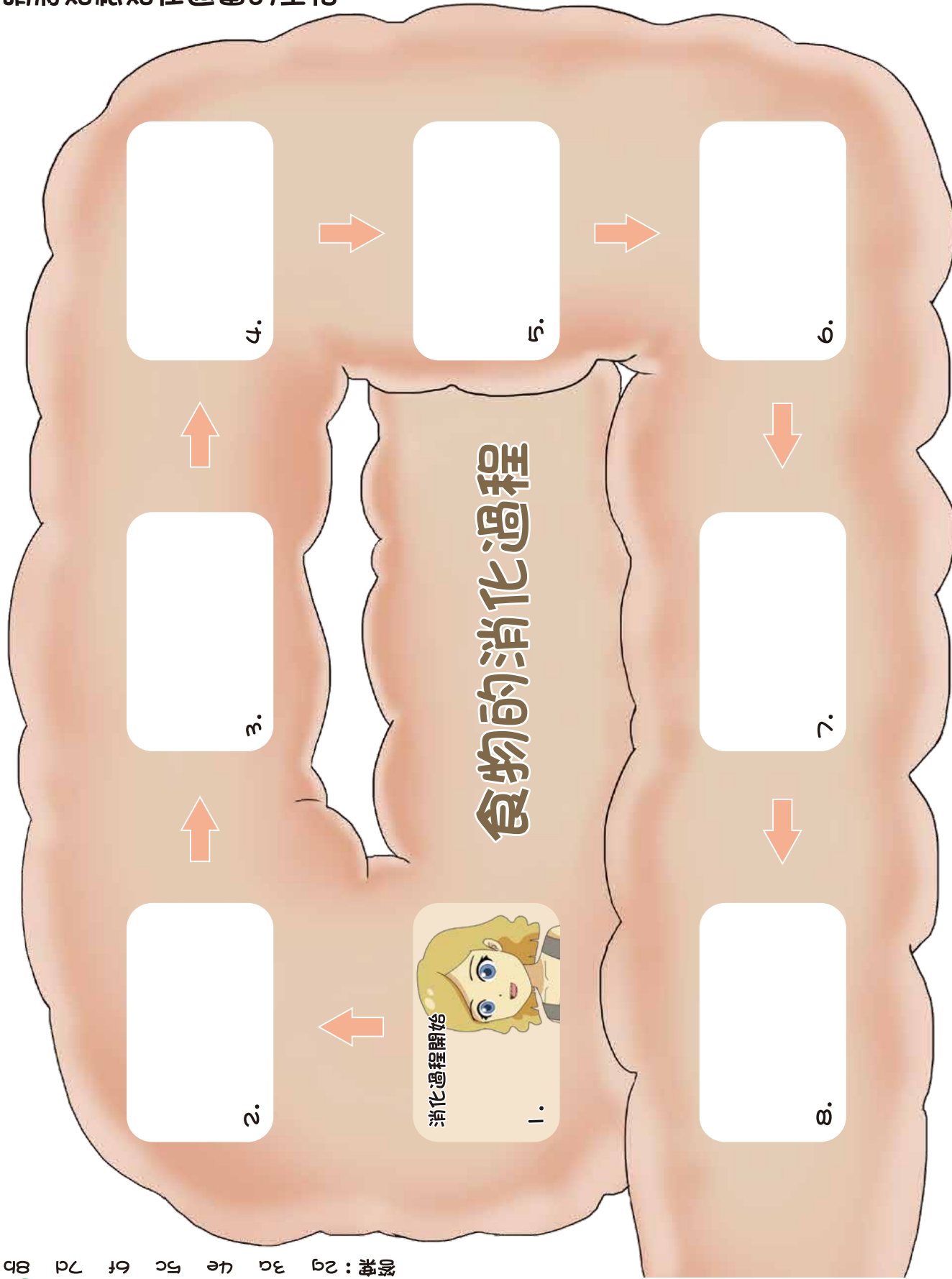
食道



口腔 牙齒 舌頭

活動二 食物的消化過程

請將貼紙貼在適當的空格



08 : 29 3a 4e 5c 6f 7d 8b

活動三 食物的選擇

芝達吃了很多糖、薯片、朱古力、汽水



# 食物金字塔知多少

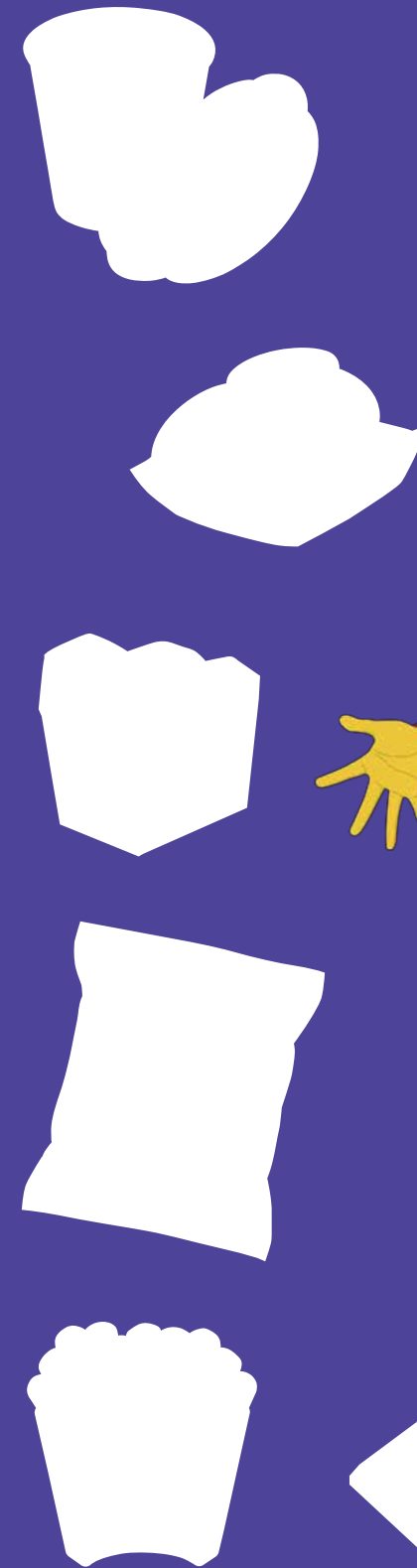
請把食物金字塔貼在家中的冰箱上，  
提醒自己及家人均衡飲食的重要。





請把食物貼在正確位置

少吃



請把食物貼在正確位置

多吃



## 活動六 藥物資料

請於病人姓名欄填上芝達的名字，並在藥物標籤上貼上應有的資料。

藥物應放在上鎖的藥箱或較高的櫃裡，千萬不可亂放。

為安全著想，服藥前，必須留意標籤上的資料及只服用自己的藥物，以免對身體造成影響！

病人姓名：

## 活動七 精明的選擇

你的朋友喜歡吃甚麼小食？



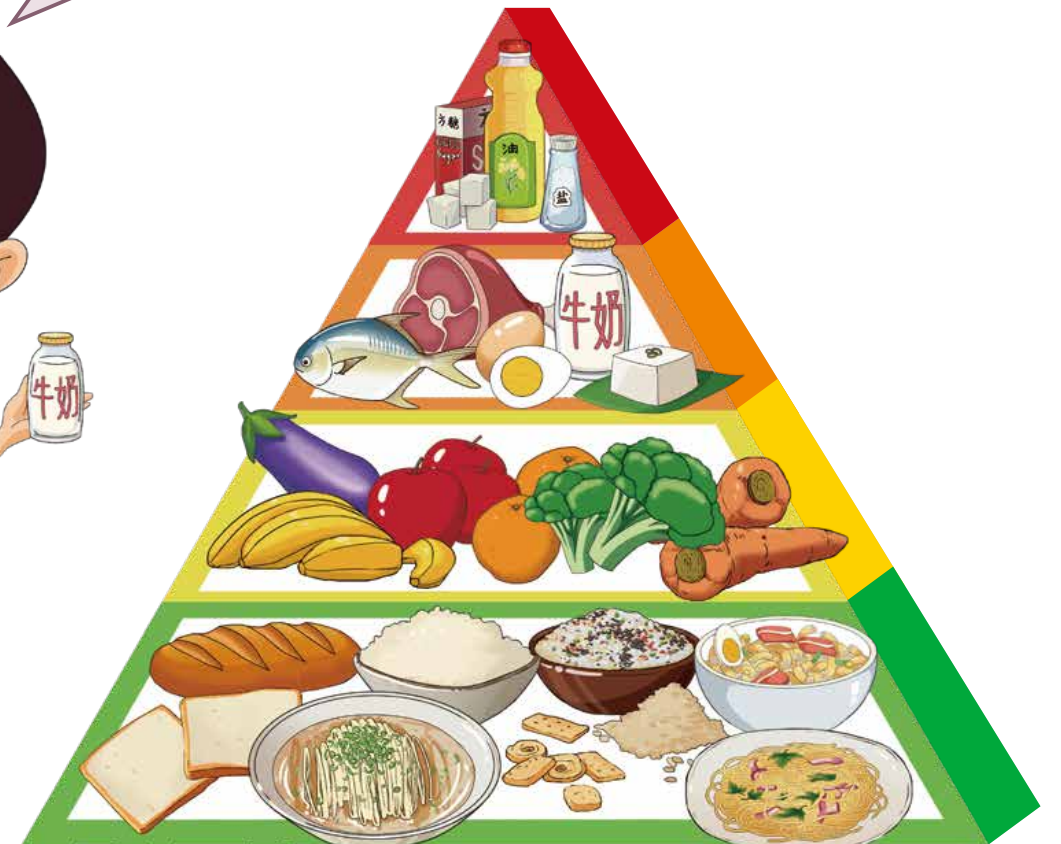
你的家人為你預備哪些食物？



有很多人會影響我們對食物的選擇，但是如果想擁有健康的體，就要懂得作出精明的選擇，我們可以依照食物金字塔的標準。



電視及雜誌中，有哪些零食廣告？



飲食精靈

Hey! 嚟啦小朋友，雖然我識ABC  
 見到我都唔駛笑到He He He，  
 一字咁淺嘅事，我要話你知，  
 身體多加保護，你就會Fit啲。  
 要識飲識食，精啲，好精神，  
 Fit啲，好精神，Fit啲，  
 Fit啲，好精神，Fit啲，  
 噢Fit啲。

要識飲識食，記得我講乜，實唔變豬嘜，  
 健康呢個問題，一定要注意，如果有人問你，  
 點會咁精靈，就話係我長頸鹿，教精你啦，  
 要識飲識食，精啲，好精神，Fit啲，好精神，  
 Fit啲Fit啲，健康頂呱呱，  
 Fit啲，好精神，Fit啲，  
 人人做得到，Fit啲，  
 健康誇啦啦，Fit啲。

想識飲識食，營養要均衡，包你唔頭暈，  
 每日開心啲，做個精靈嘅BB，  
 健康就係財富，得閒笑多啲，  
 好似我哈樂，同大家好啱Key，  
 要識飲識食，精啲，好精神，  
 Fit啲，好精神，Fit啲，  
 Fit啲，好精神，  
 Fit啲，好精神。



給：哈樂的信

Handwriting practice area with blue horizontal lines and a vertical dashed line on the left side.

記得貼上  
郵票啊!



姓名：

學校：

年級：

日期：

