

學校健康與安全

食物安全
&
健康的生活方式

學校健康與安全

□家好，我們是來□□港理□□學的學□(第一組)！在2020/2021學年，我們透過理□□學的「服務學習計劃」，來到□埔三育中學向同學進□□系列以「校園健康與安全」為題的推廣活動，我們希望透過此計劃向同學介紹「食物安全」及「健康生活」的知識。我們舉辦了□型課堂、問答環節及課堂遊戲等活動加強與同學的聯繫。我們希望以□動及有趣的□式向同學推廣有關健康校園的信息，藉此加強同學們對相關題□的了解及關注。



目的



食物安全

- 學習食物安全的重要性
- 了解食物中毒的基本知識
- 樹立正確的食品安全觀念
- 培養健康的飲食生活習慣



健康的生活方式

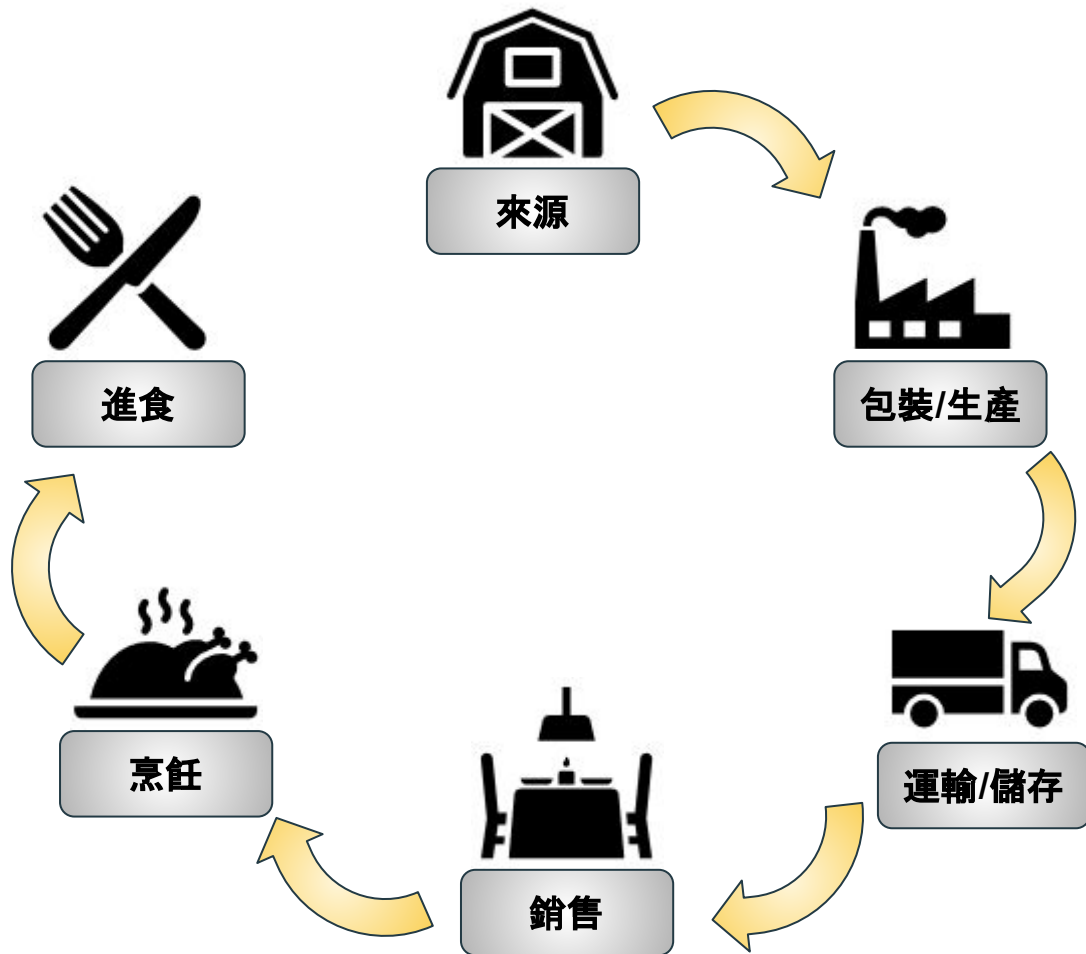
- 提高對均衡飲食的認識
- 樹立每天運動的觀念
- 了解正確的運動步驟
- 將他們目前的生活方式改變為健康的生活方式



服務活動
資訊分享
食物供應鏈系統

食物安全與我們生活息息相關。除了進食和烹飪之外，亦涉及在其他過程。

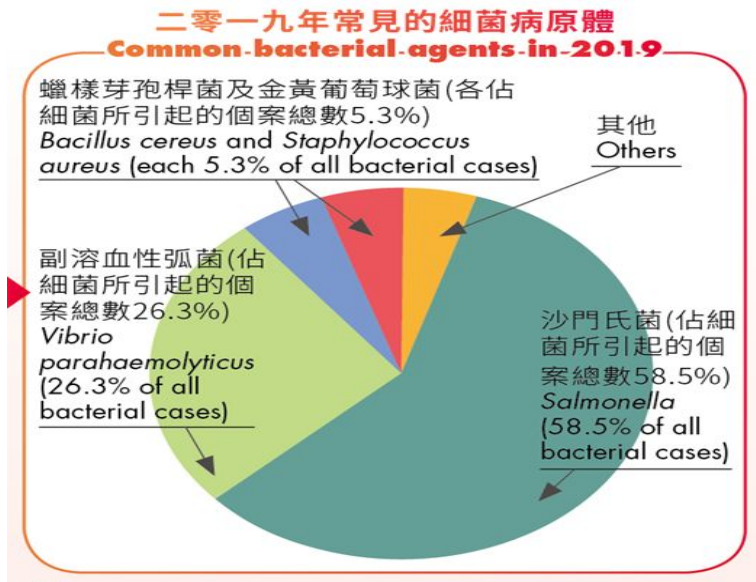
經過是次服務活動，同學們亦學會到如何選擇安全食品。



服務活動

資訊分享

- 食物中毒
 - 進食或飲用受污染食水而引起的疾病



2019年，由食物傳播的疾病的成因

1. 食物未經徹底煮熟
2. 被生的食物污染
3. 貯存溫度不當

常見病徵

- 肚痛, 嘔吐, 腹瀉

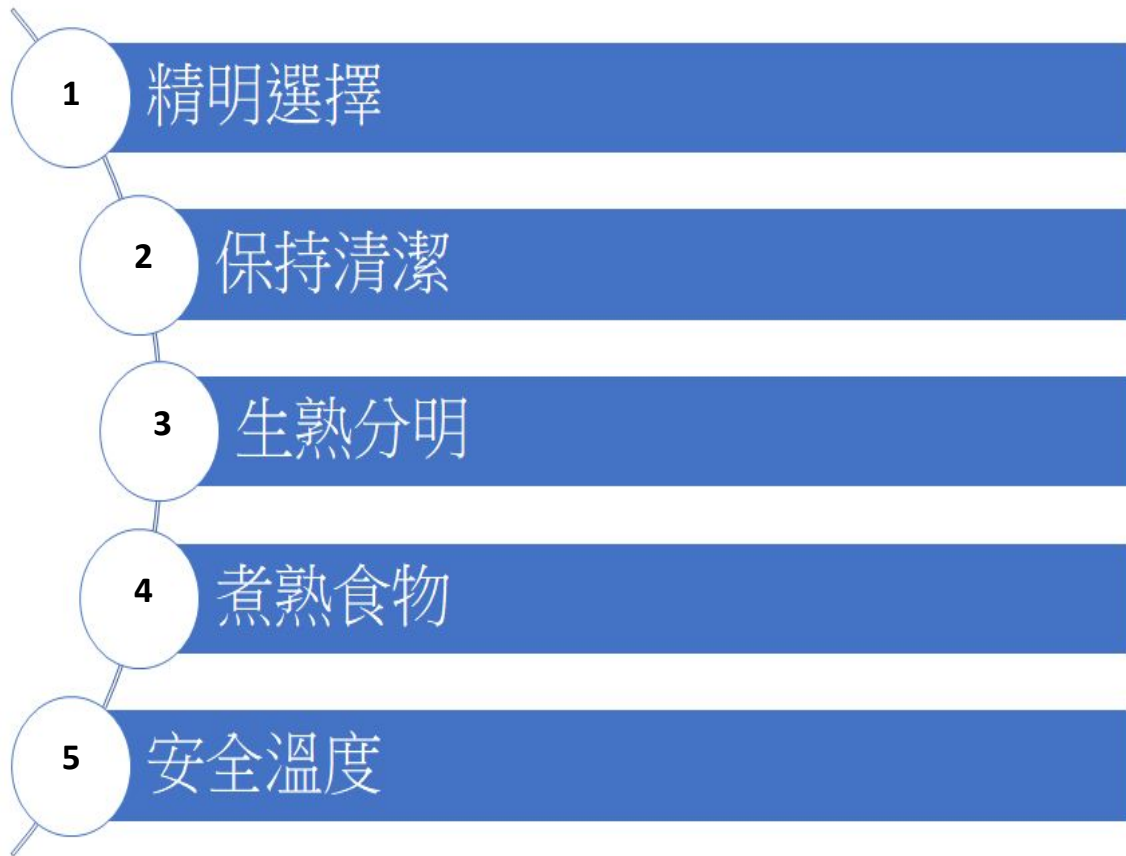
治理方法

- 立即求診和應補充水分

服務活動

資訊分享

食物安全五要點



服務活動

資訊分享

食物金字塔



- 指導同學進食正確的食物種類和份量
- 鼓勵同學適量進食穀物、蔬菜、水果、奶類製品及肉類，減少進食油、鹽、糖類
- 希望同學每天都能均衡飲食、攝取足夠營養，以達促進健康的目標。

服務活動

資訊分享

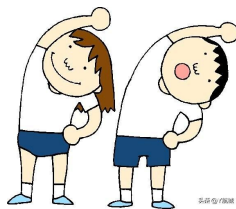
正確的運動步驟

1. 熱身運動

5 -10 分鐘熱身及伸展

⇒ 增進肌肉 & 關節柔軟度

⇒ 減少身體受傷機會



- 鼓勵同學每天運動**最少60分鐘**，以維持身體健康

2. 正式運動

每週最少三次 & 每次約 20 -30 分鐘

3. 靜止運動

運動後的伸展運動

⇒ 可紓緩肌肉疲勞 & 促進肌肉恢復



服務活動

資訊分享

健康的生活方式從日常入手

運動:

- 小息或午息:打籃球/踢足球
- 做家务:掃地/拖地
- 上學/放學:行樓梯

飲食:



服務活動

小遊戲 - 寓學習於娛樂



廚房清潔食物安全

同學要找出遊戲中的廚房衛生問題。將對環境衛生的理解運用於遊戲中。



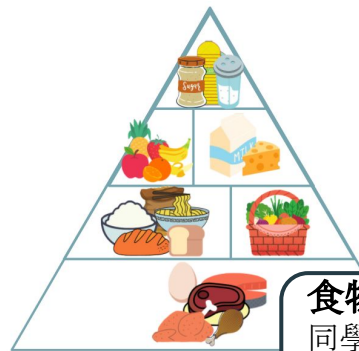
正確的擺放位置

把蔬果和肉類放進雪櫃適當的位置上。透過遊戲加深對同學對預防交叉感染的了解。



製作健康餐盒

同學能夠自行設計健康餐盒。將均衡飲食的概念應用在遊戲。



食物金字塔 - 找錯處

同學要在食物金字塔找出錯處。透過遊戲測試他們對均衡飲食的理解

課後分享

不論食物安全，或是健康的生活方式對同學們亦十分重要。除了透過資訊分享和小遊戲外，我們亦準備了工作紙練習幫助同學溫故而知新。

為了加強同學們對食物安全和健康的生活方式的認識，我們亦在同學們常用的Facebook設立專頁。希望資訊除了在校外，亦能帶進同學的日常生活。



專頁分享

Facebook



<https://m.facebook.com/HealthSafety-103406768210540/>

Instagram



https://www.instagram.com/polyu_healthyandsafety/

