

蔬果勇士救地球

優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

身體城堡猜猜猜

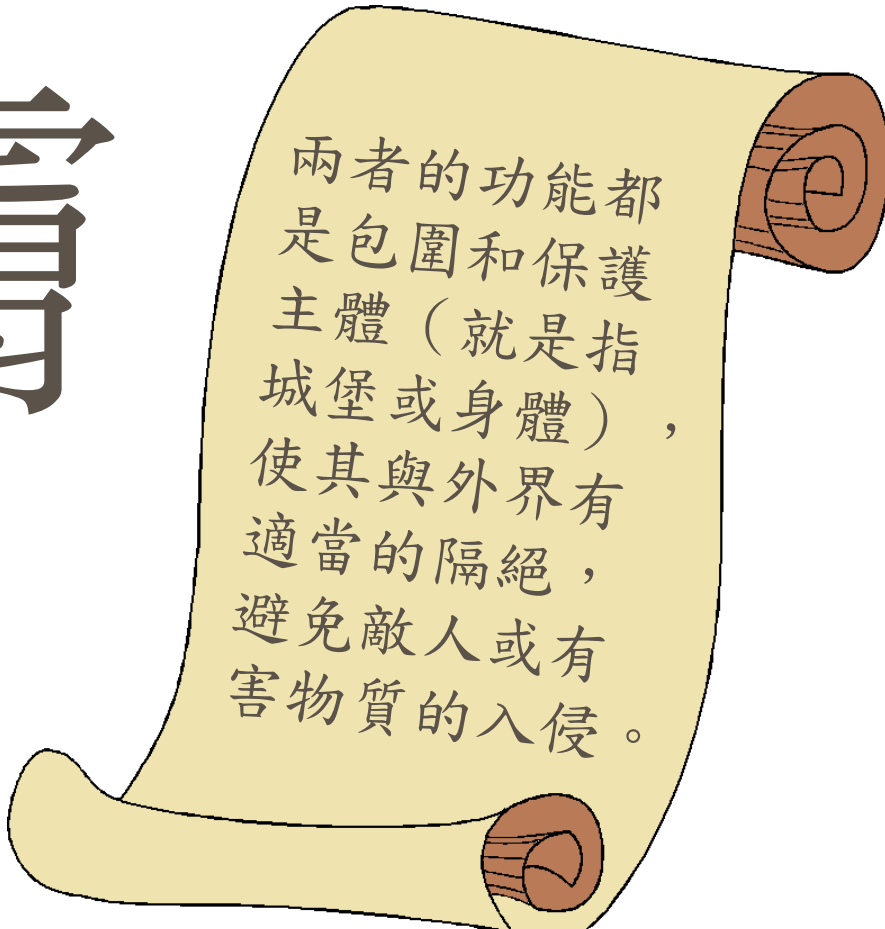
城牆

?

猜一身體器官

謎底

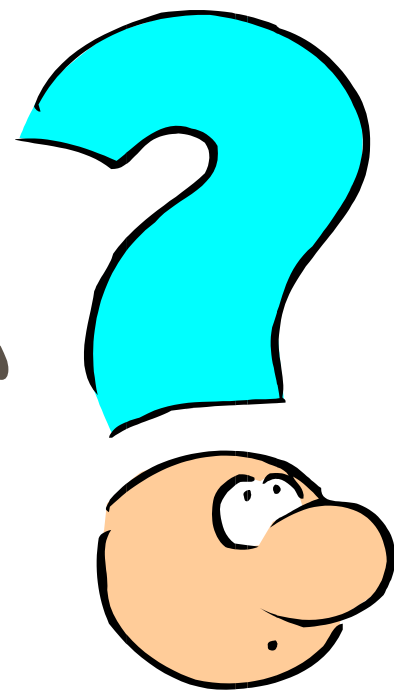
皮膚



兩者的功能都是包圍和保護主體（就是指城堡或身體），使其與外界有適當的隔絕，避免敵人或有害物質的入侵。

身體城堡猜猜猜

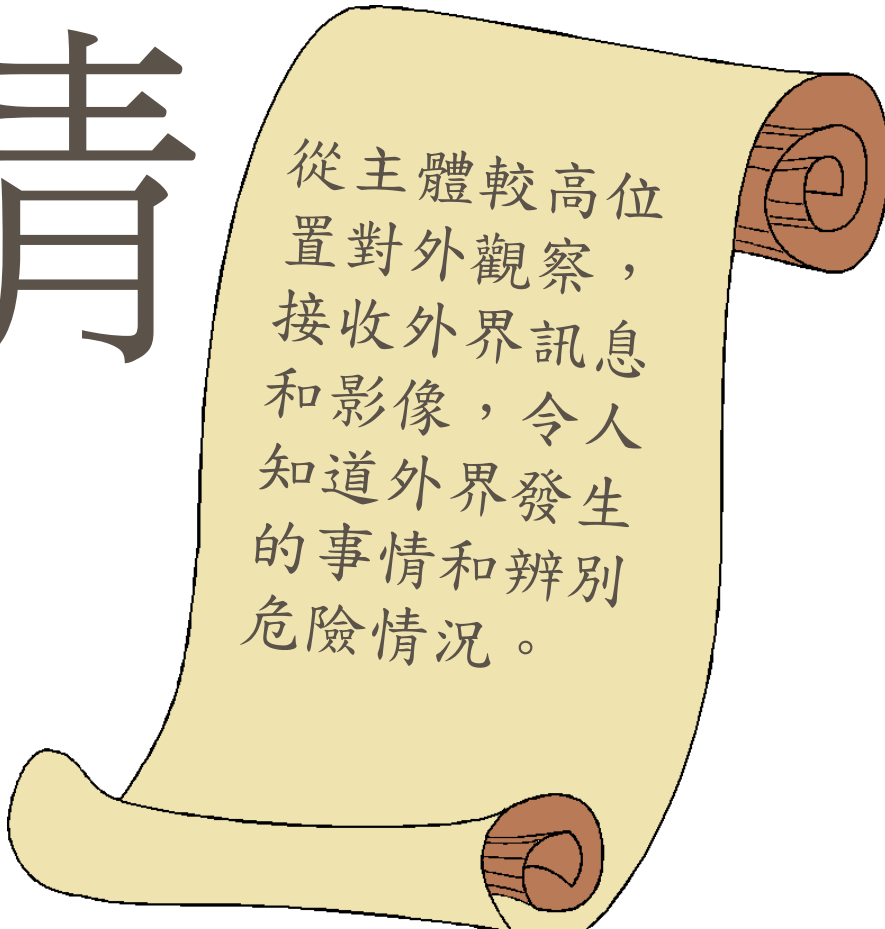
瞭望台



猜一身體器官

謎底

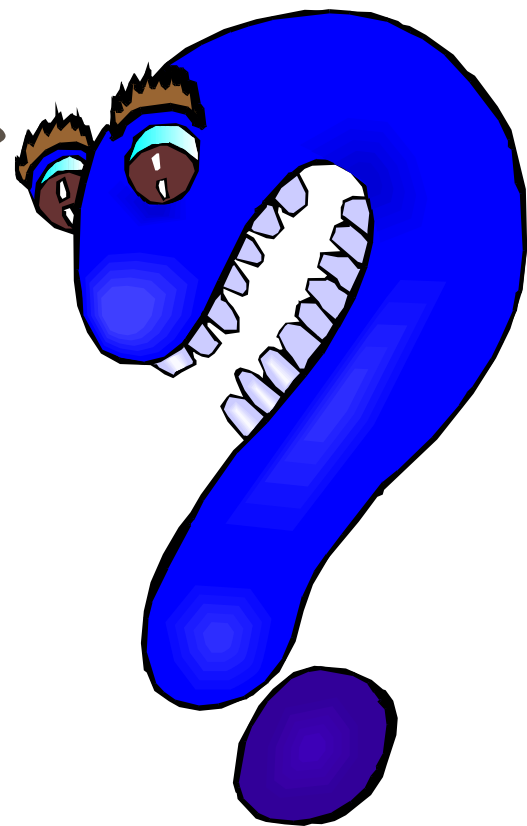
眼睛



從主體較高位
置對外觀察，
接收外界訊息
和影像，令人
知道外界發生
的事情和辨別
危險情況。

身體城堡猜猜猜


磨坊的
石磨



猜一身體器官

謎底

牙齒



擁有又硬又堅固的磨擦面，能將穀物或食物磨成細小，方便之後的處理（做成麵粉或者消化）。

身體城堡猜猜猜

交通運輸 的道路




猜一身體系統

謎底

血管或 循環系統

在城堡往來運送的東西例如貨物和禽畜，而在人體循環流動的物質例如氧氣、營養。



是主體內或大或小縱橫交錯的通道，能讓重要的東西和物質由主體內一處地方運送到另一處。

身體城堡猜猜猜

建築用的水
泥及鋼筋



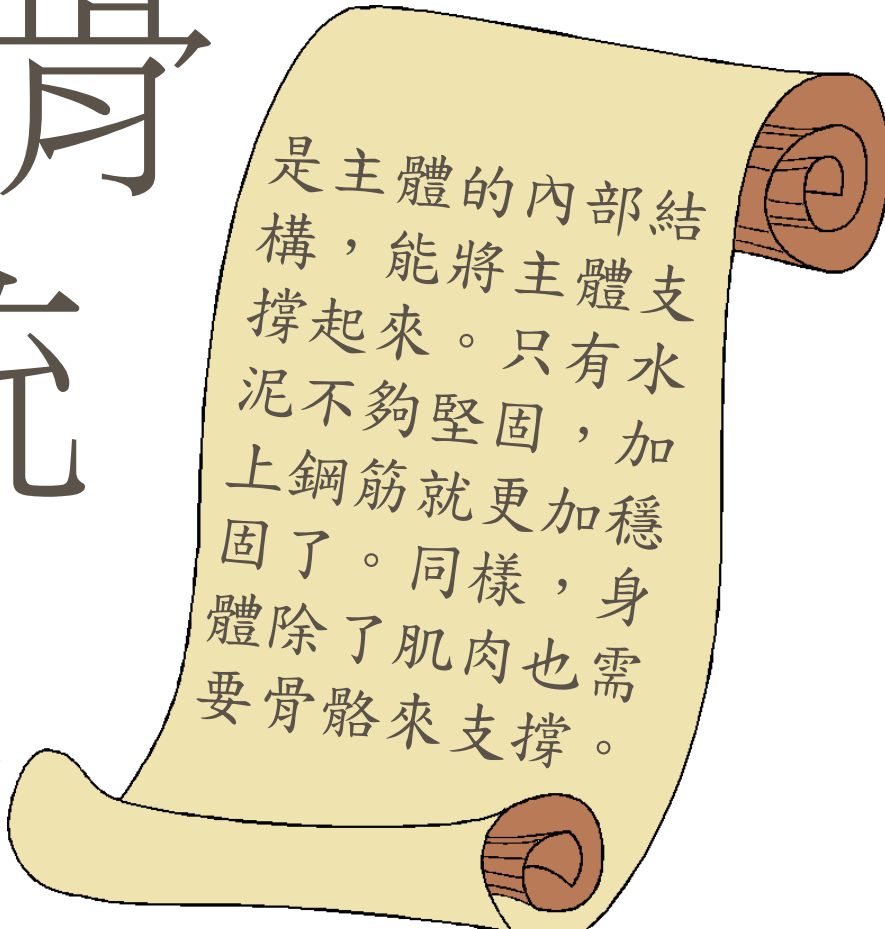
猜一身體系統



謎底

肌肉及骨 骼系統

不同的是肌肉收縮能使身體產生動作，但城堡不會移動。



是主體的內部結構，能將主體支撐起來。只有水泥不夠堅固，加上鋼筋就更加穩固了。同樣，身體除了肌肉也需要骨骼來支撐。

身體城堡猜猜猜

糧倉




猜一身體系統



謎底

消化系統

糧倉的工人會將糧食分門別類地包裝和儲藏，而消化系統（如腸胃和肝臟）也會分工合作地將食物分解和儲存。



為主體處理和儲存充足的糧食和營養，供應主體活動時所需的能量。



皮膚

眼睛

牙齒

如何保護它們？

血管

肌肉
骨骼

腸胃



話劇

蔬果勇士救地球

話說在遙遠的太空有個地方叫做「活力星球」，有三位勇士正在巡邏太空，他們名叫Arron、Charles和Fibre勇士。他們在太空的時候，發現地球人的飲食習慣很不健康，容易受到疾病和營養不良的威脅，於是自告奮勇來「身體城堡」，保衛城堡裏的孩子。



蔬果對身體的益處

- 對皮膚健康
- 維生素A維持視力健康
- 維生素C保護牙齦健康，避免過量流血，並提升身體的抵抗力。
- 保護心臟和血管的健康
- 各種維生素和礦物質（如綠葉蔬菜尤其含有豐富鈣質）能幫助肌肉和骨骼的成長。
- 膳食纖維促進腸道蠕動，避免便秘。

蔬菜有 哪些 種類？

葉菜類

花、芽
及莖類

根莖類

瓜果類

種籽及
豆莢類

菇菌類

葉菜類

含有豐富的維生素C、葉綠素、葉黃素、胡蘿蔔素和葉酸，也含有一些鈣質（越深色的葉菜所含的營養越豐富）。





唐生菜



通菜



紫椰菜



椰菜

花、芽 及莖類

含有豐富的維生素C、鈣質和鉀質。它們的味道都很獨特。



西芹



芹菜



韭菜花



西蘭花



椰菜花



蘆筍

根莖類

在泥土之中長成，含有豐富澱粉質及纖維素。
胡蘿蔔含豐富的胡蘿蔔素。



胡蘿蔔



蘿蔔



薑、蒜和蔥頭



洋蔥

瓜果類

大部分瓜果含豐富的水分、纖維素和維生素C，熱量不高，番茄及紅甜椒含有具抗氧化功能的茄紅素。



青瓜



節瓜



苦瓜



番茄



甜椒



絲瓜

種籽及 豆莢類

除了含有纖維素，種籽還有豐富的碳水化合物和維生素B群。



豆角



荷蘭豆



粟米



四季豆



蜜豆



玉米筍

菇菌類

不但含有豐富的纖維素，還有蛋白質、維生素B群和礦物質（木耳含豐富鐵質和鈣質）。



蘑菇



冬菇



秀珍菇



木耳和雪耳



金菇



草菇

不要只吃肉，
也要多吃蔬菜
啊！

從營養角度，
每份蔬菜以容
量計相當於半
碗，而6至11
歲兒童每天需
要至少2份蔬
菜，多吃有益。



我不知道像我的
年齡每天需要
吃多少蔬菜

就是平常吃飯
用的300毫升
碗子嗎？

YES

每份蔬菜以容量計相當於半碗

6至11歲兒童每天需要至少2份蔬菜



300毫升
碗子

你每天也能進食2份蔬菜嗎？



1份青瓜



1份椰菜花



1份蘑菇

由於未煮的蔬菜較硬和挺身，在這種情況下一碗才算為「一份」。



1份沙律菜

分享時間

1. 你最喜歡吃的蔬菜是甚麼？
2. 你最不喜歡吃的蔬菜又是甚麼？
3. 請選一種喜歡吃的時令蔬菜，回家告訴家人與你一起烹調這種蔬菜。

