

# 數學日報

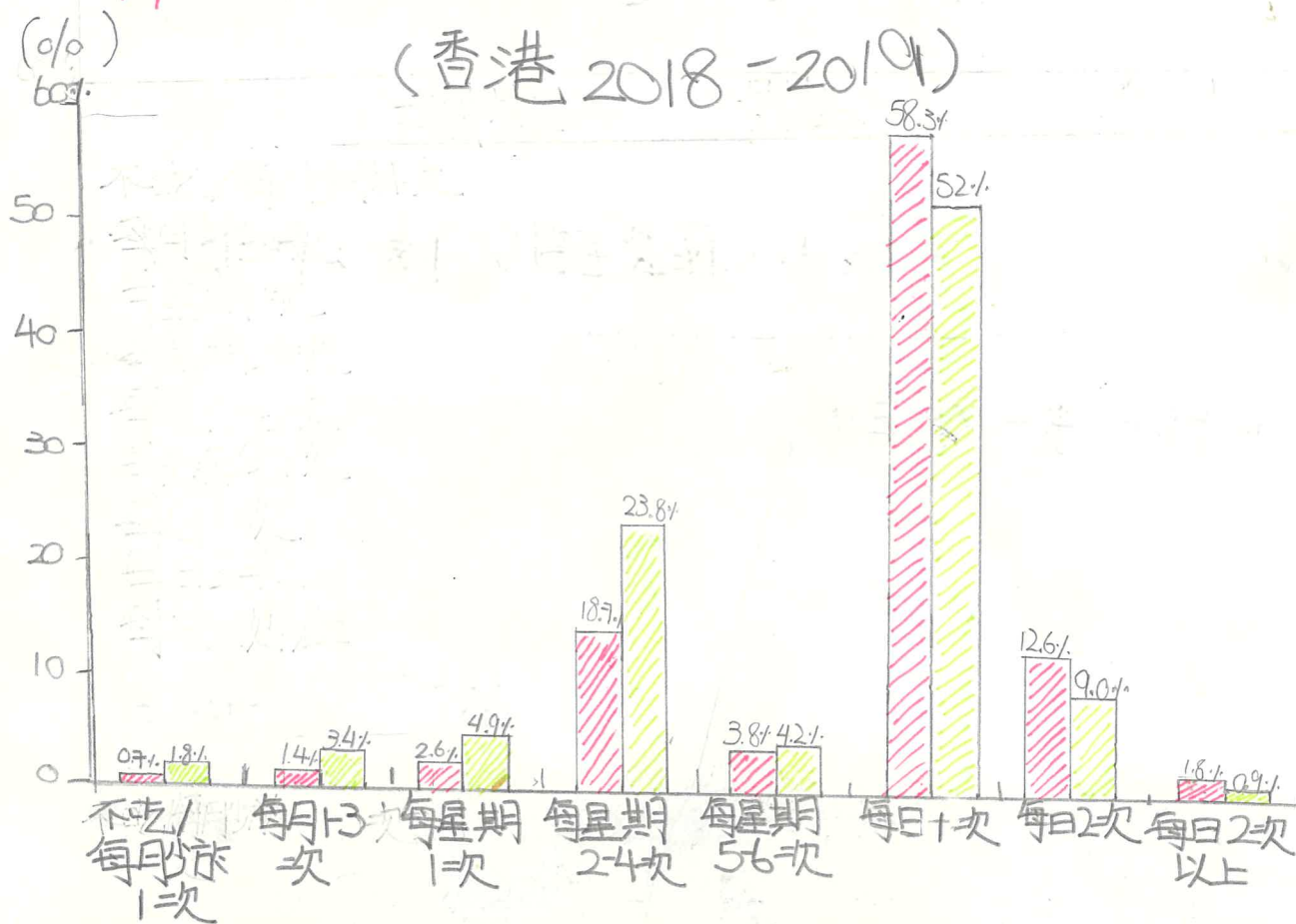


一定要有營養!



# 進食水果的頻率：

(香港 2018 - 2019)



來源：衛生署

■ = 女性    ■ = 男性

總：平均來講，女性吃的水果比男性多。

- 大部分人都每天吃一次水果
- 按世界衛生組織的定義，15歲或以上的女性有94.1%每日進食蔬菜及水不足，男性有97.2%進食蔬菜及水果不足！

★ 整體而言，五分之一的15歲或以上人士表示在有進食用水果的日子中，每日進食兩份水果或以上。

How?

# 怎樣健康一點?

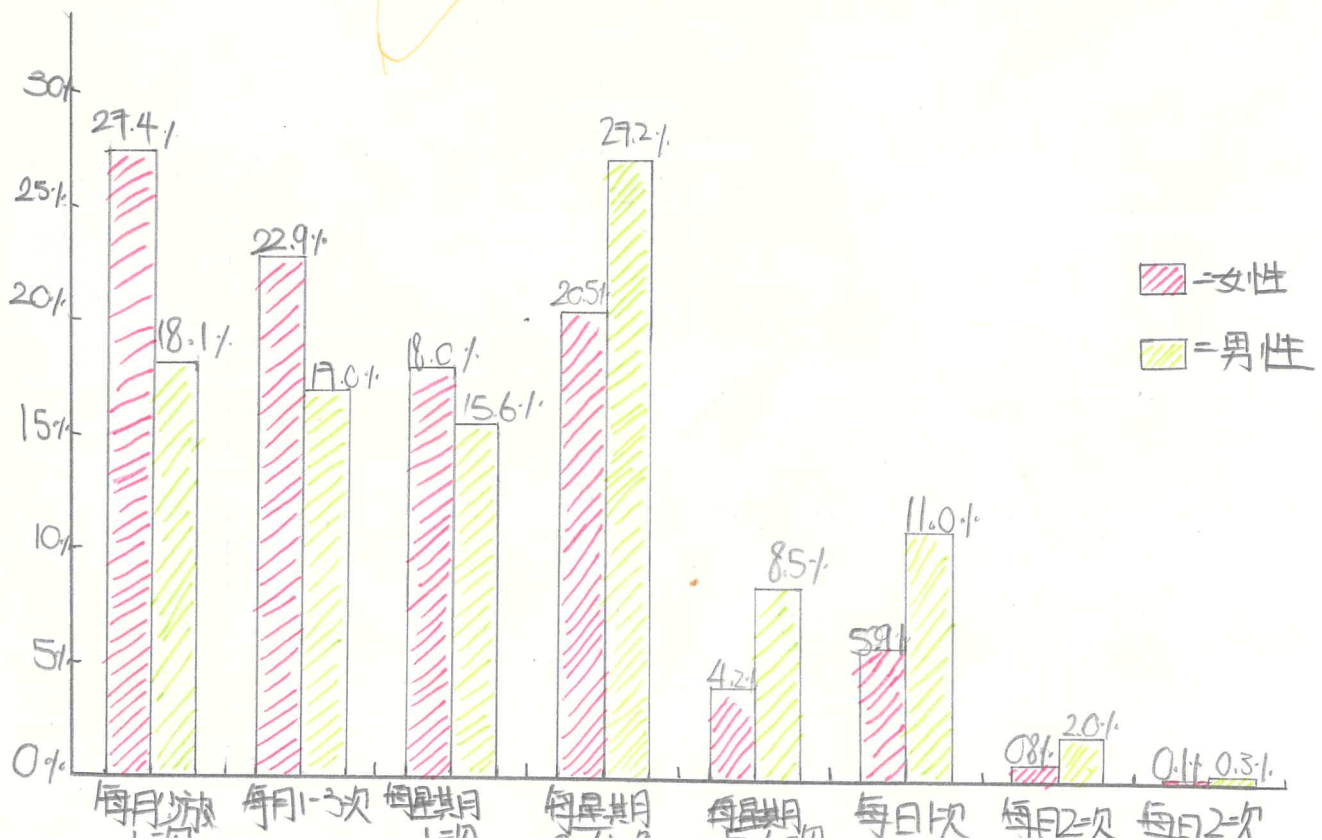


具體的健康飲食建議每天進食至少5份(400克)水果和蔬菜，並減少鹽、糖和脂肪的攝取量。



有足夠的證據顯示進食加工肉會導致大腸癌，所以大家應該避免進食加工肉!

## 進食加工肉和相關產品的頻率



整體而言，**男性**食用加工肉類和相關產品的  
頻率高於**女性**。

- 大部分人都是**每星期吃至少1次**加工肉和相關產品
- 一份加工肉類和相關產品的定義與**一隻打牌用的麻雀或一個乒乓球般**大小的肉塊相等。
- 9.9%的15歲或以上人士平均每日進食加工肉類和相關產品**至少一次!**



## 總結

- **女性**比**男性**吃的水果、蔬菜更多，加工肉類和相關產品更少！吃得比**男性**健康！
- 整體而言，大家在吃水果、蔬菜和加工肉類方面都還有較大的進步空間

完

保良局陸慶濤小學

2024-2025 年度

四年級數學科閱讀計劃 (請於 4/2 或以前完成)

學生姓名: 丁芷萱

班別: 4R

## 《數學日報》

假設你是《數學日報》的編輯部，負責設計一份報章供同學們閱讀，報章內容包括以下幾部份：

### (一) 必須包含：「健康飲食與數學」主題

你可搜尋及分享一則「健康飲食與數學」的訊息(網頁/報刊/書籍)，着重於分析及研究其中一些數據，提出問題或解決方法。你也可以製作統計圖表達統計結果。

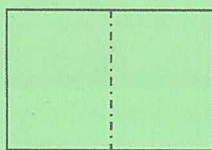
### (二) 選項：(至少選 2 部份)

1. 數學家的歷史
2. 數學新聞
3. 數學小百科 (如與生活或大自然有關的數學知識)
4. 趣味數學 (可設計一些貼合四年級程度，有趣的數學題或遊蹤題目)
5. 自擬其他數學主題

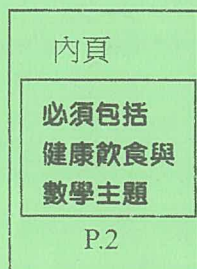
你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

\*《數學日報》的大小必須為 A3(297mmx420mm)，最少包括一頁封面及 3 頁的內容。

設計範本



(把 A3 畫紙對摺成為 A4)



# 數學閱讀 fun fun fun

任務：閱讀最少 3 本介紹數學知識、數學歷史、數學小百科等書籍，搜集和記錄有用的資料來設計你的日報。（也可利用互聯網搜尋資料。）

書名/網頁名稱	作者	索書號	圖書來源/網址
1. 數學探險王	張順堃	HKPL38888310570761	香港公共圖書館
2. 明日數學王	Gambriolo	HKPL38888248880852	香港公共圖書館
3. 羅大頭數學冒險	羅阿牛	HKPL38888311348688	香港公共圖書館
4.			

## 《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

我的數學日報介紹了人吃水果蔬菜及加工肉類產品的圖表和頻率。數學日報裏還人們進食蔬菜及加工肉類產品的小總結，怎麼健康的主题，還有圖畫呢！

## 整體成績：

內容豐富	4 / 4	總分： 20 / 20	能量值： 10 / 10
數學元素	4 / 4		
排版	4 / 4		
創意性	4 / 4		
趣味性	4 / 4		

老師簽署： 30