

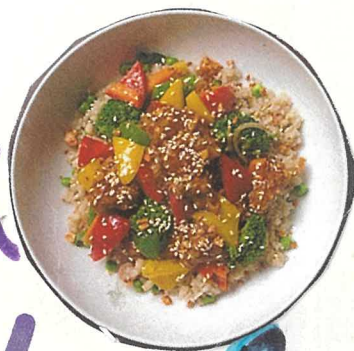
數學報

美味時刻

Sodium

salt

健康飲食!

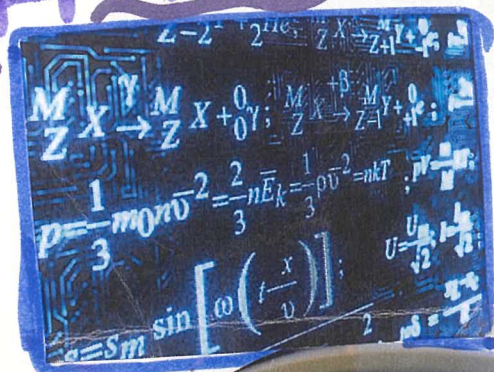


P.



4

食鹽的攝取量





根據食物安全中心資料,香港約有五分之一小學生屬超重或肥胖。飲食習慣是其中一項影響健康的重要因素,以一個小四學為例,全日的每天建議攝入上限為 **1500** 毫克。

數學新聞

要怎樣計算 1500Mg?



食物	每份食物(100g)的鈉含量(單位) **	每單位食物的份數(估計)
淨腸粉	242	一碟約等如 2 份
皮蛋瘦肉粥	283	一碗約等如 3 份
燕麥片	265	一碗約等如 2 份
無餡麵包	350	一個約等如 2 份
炒粉麵	412	一碟約等如 4 份
有餡麵包	462	一個約等如 2 份
漢堡包	528	一個約等如 3 份
三文治	539	一件約等如 2 份
熱狗	610	一隻約等如 2 份
白灼生菜	65	一碟約等如 3 份
白灼通菜	140	一碟約等如 3 份
白飯配燸	206	一碗約等如 3 份
冬瓜蒸雞飯	172	一碗約等如 3 份
滑蛋蝦仁飯	255	一碗約等如 3 份
意粉	336	一碟約等如 4 份
湯麵	387	一碗約等如 4 份
曲奇餅	356	三塊約等如 1 份
薯餅	370	一件約等如 1 份
肉丸	744	兩顆約等如 1 份
肉腸	938	一條約等如 1 份
蒸餾水	0	一杯約等如 3 份
汽水	0	一罐約等如 3 份
橙汁	4	一杯約等如 3 份
熱朱古力	55	一杯約等如 2 份



小美一天三餐的鈉含量

早餐

- 碟淨腸粉(2份)
及一杯熱 巧克力(2杯)

$$\begin{aligned} &= 242 \times 2 + 55 \times 2 \\ &= 484 + 55 \times 2 \\ &= 484 + 110 \\ &= 594(\text{mg}) \end{aligned}$$

午餐

- 碗冬菇蒸雞飯(3份)
及喝了一杯細橙汁(1份)

$$\begin{aligned} &172 \times 3 + 4 \\ &= 516 + 4 \\ &= 520(\text{Mg}) \end{aligned}$$

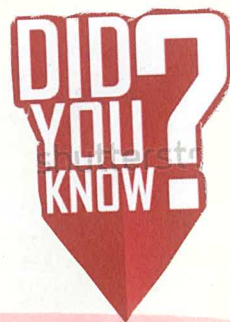
(單位)

趣味數學

晚餐

白飯配餸(3份) +
- 碗中式老火湯(2份)

$$\begin{aligned} &= 206 \times 3 + 225 \times 2 \\ &= 618 + 225 \times 2 \\ &= 618 + 450 \\ &= 1068(\text{mg}) \end{aligned}$$



大家認為小美有沒有
起過 1500 Mg 呢?

$$\begin{aligned} &594 + 520 + 1068 \\ &= 2182(\text{Mg}) \end{aligned}$$

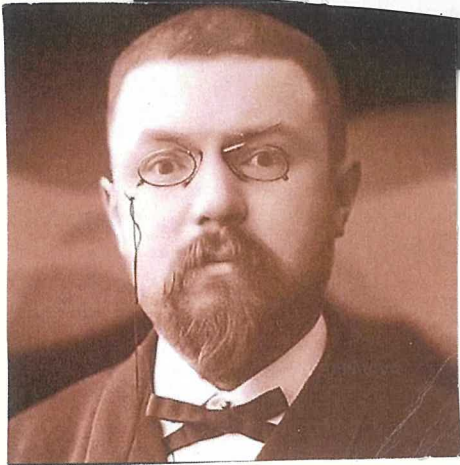
試想一想辦法幫助小美

數學家的歷史

龐加萊與麵包 (1 千克麵包背後的驚人真相)

亨利·龐加萊 (Jules Henri Poincaré) 是法國數學家

龐加萊在家附近的麵包店裏，習慣性地買了一條標註為 1 千克的麵包，回到家，他習慣性地將麵包放上秤，結果卻發現這條麵包的實際重量只有 950 克，竟然少了 50 克！這個小小的發現讓他目瞪口呆，心中不禁冒出疑慮：這家店的老闆是否在欺騙顧客？



甚麼是平均數？

← 龐加萊使用了找平均數，因此他必須知道所有麵包的總重量。在這裏我們只列舉了 7 個麵包的數據，也就是他一星期內購買的麵包的重量。

$$\begin{aligned} & \textcircled{950\text{克}} + \textcircled{955\text{克}} + \\ & \textcircled{915\text{克}} + \textcircled{960\text{克}} + \\ & \textcircled{1005\text{克}} + \textcircled{850\text{克}} + \\ & \textcircled{1015\text{克}} = 6650\text{克} \end{aligned}$$

$$\frac{6650\text{克}}{7} = \textcircled{950\text{克}}$$

保良局陸慶濤小學

2024-2025 年度

四年級數學科閱讀計劃 (請於 13/1 或以前完成)

學生姓名: 徐樂晴

班別: 4L

《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。

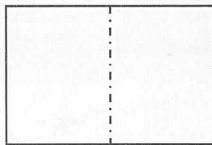
(二) 選項：(至少選 2 部份)

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

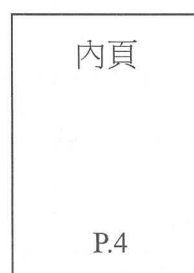
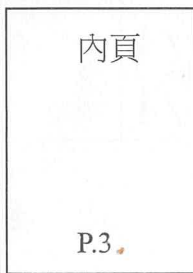
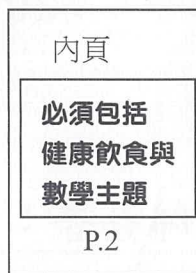
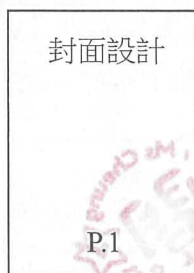
你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

*《數學日報》的大小必須為 A3(297mm×420mm)，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. 超級有用的數學的原理	英國DK	310.4241	圖書館
2. 超好玩數學圖鑑	王燕	312.14415	圖書館
3. 一看就懂的數學圖鑑	陳月英	523.31201	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。

我的圖書的內容是關於數學家的歷史，那個數學家是龐加萊。龐加萊在家附近的麵包店裏，習慣性買了一條標註為 1 斤克回到家，他將麵包放上秤，卻發現只有 950 克，少了 50 克。他就小心翼翼地將每一個麵包計算多少克。最後他找到不同的克數。有 950 克、955 克、915 克、960 克、1005 克、850 克、1015 克、1015 克等共 6650 克，他找平均數計，結果每個只是 950 克。