

二零二四年  
創刊號

排版編輯、資料搜集  
(13)45 黎梓嵐集

數目年  
123

熱量?  
kcal?  
卡路  
里?



123456

精彩內容包括: 12

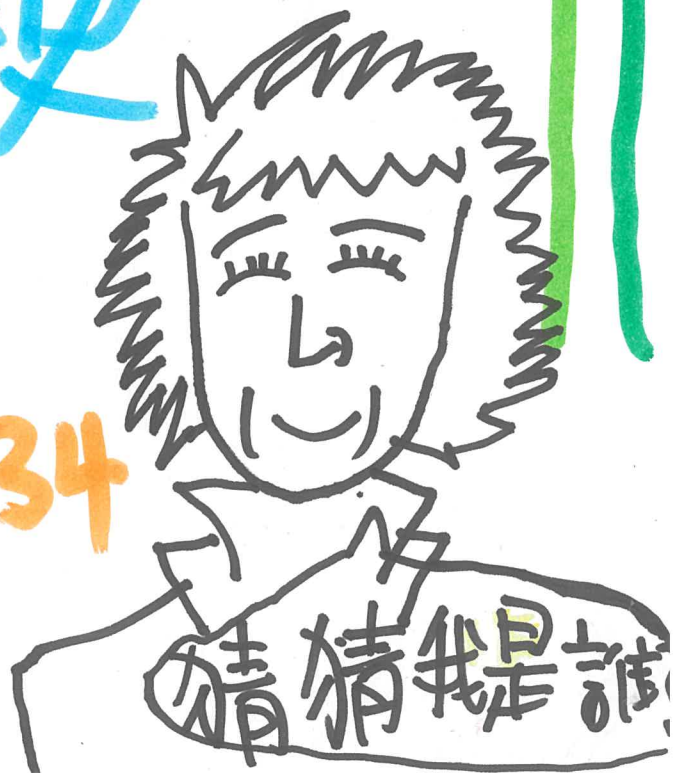
健康飲食和數學

數學家的歷史

趣味數學?



1234



# 健康飲食與

飲食和數學有着密切關係，就讓<sup>3</sup>和帶大家探討一番吧！

大家知道食物中都有能量而能量而能量的單位就是卡路里 kilocalorie (k cal)

不同的食物熱量也不同我們要透過均衡飲食攝取所需的熱量。

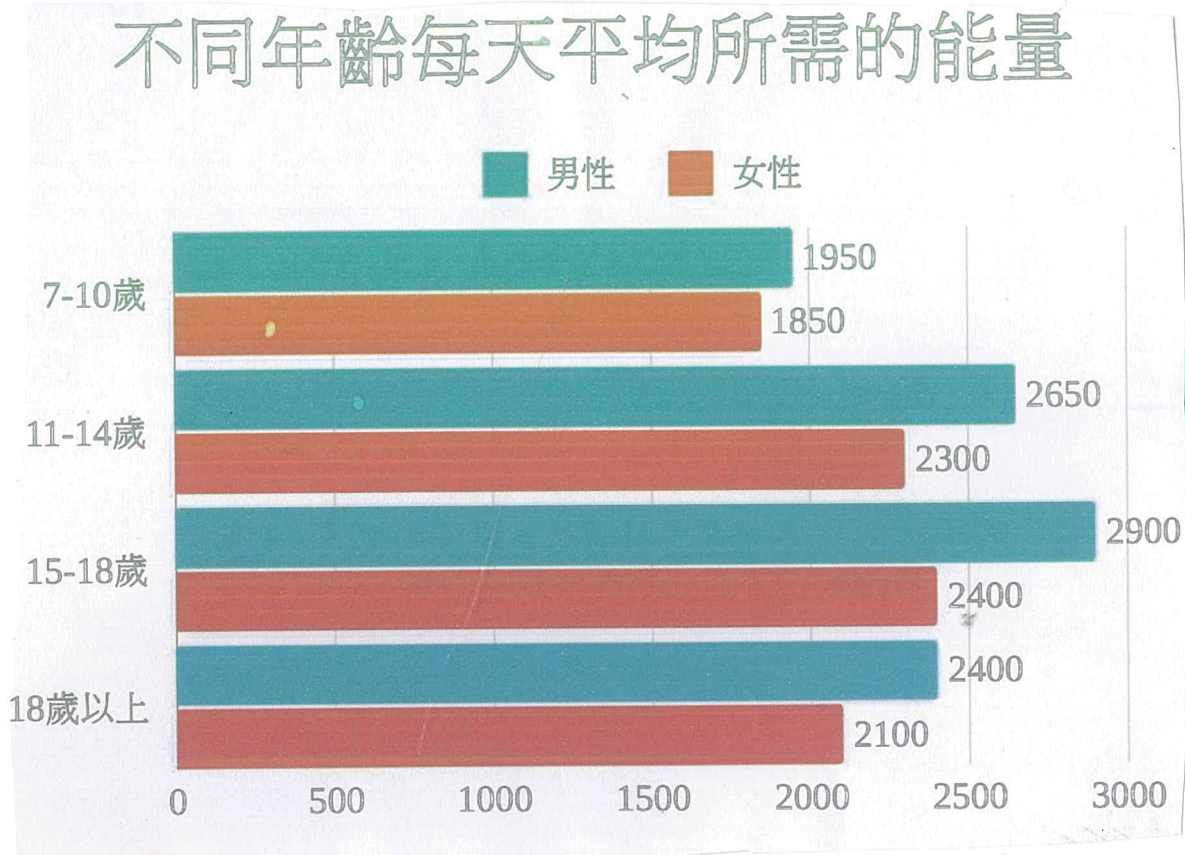
## 每100克計算

食物	卡路里	肉類	卡路里	水果	卡路里
米	109	鴨肉(連皮)	404	蘋果	52
白飯	126	鴨肉(去)	132	香蕉	90
魚柳包	330	肥豬肉	820	全脂奶	154
即食麵	472	瘦豬肉	166	脫脂奶	84

除此以外，每人每天需要多少熱量是因人而異的，與年齒、性別、工作性質及活動量有關。

# 數學

不同年齡每天平均所需的能量



年  
齡  
(歲)

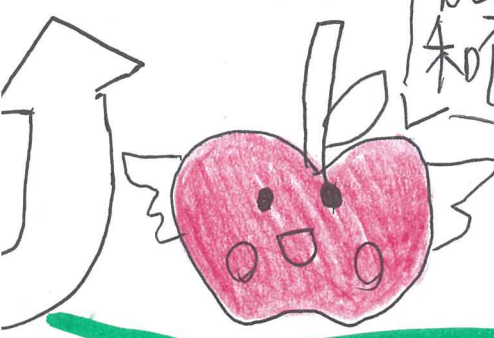
每天平均所需的能量

	男	女
7-10歲	1950	1850
11-14歲	2650	2300
15-18歲	2900	2400

	男	女
18歲以上	2400	2100
50歲以上	2300	1900
60歲以上	1900	1700
70歲以上	1900	1700

除了每天攝取足夠的能量，也要有適當運動和休息才能健康

原來年紀越大新陳代謝減慢就不需要攝取大量能量，長知識了!!



# 數學家的故事

高斯 1777-1855

德國數學家

- 於 1796 年解決
- 正十七邊形的問題
- 後世稱他為「數學王子」



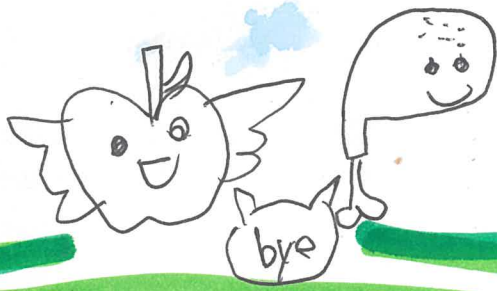
## 趣味數學

$$\text{☺} + \text{☺} + \text{☺} = 30$$

$$\text{☺} + \text{☺} + \text{☉} = 25$$

$$\text{☺} + \text{☉} + \text{||} = 19$$

$$\text{☺} + \text{||} = ?$$



感謝材料  
看

$$\text{☺} = 10, \text{☉} = 5, \text{||} = 9$$

保良局陸慶濤小學  
2024-2025 年度

四年級數學科閱讀計劃 (請於 \_\_\_\_\_ 或以前完成)

學生姓名:

黎梓崑

班別:

4B

# 《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)

封面設計

P.1

內頁

必須包括  
健康飲食與  
數學主題

P.2

內頁

P.3

內頁

P.4

## 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. 衛生署網頁 (hp.cpr.hk)			
2. 幾數名師寫的最簡單圖解數學課		ISBN 978-957-9068-61-1	
3. BBC News 中文 (bbc.com)			
4.			

### 《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

這個日報內容包括健康飲食和數學，例如：不同食物的卡路里，每日不同年齡每天平均所需的能量。最後，還有數家的故事介紹高斯，他是德國數學家。還有一個趣味數學題給大家做。