



Mathematics

+

數學

日報

5

8

÷

-

4

=

40



# 健康飲食與數學

## 你吃得健康嗎？何謂健康飲食？

我們需要食物中的各種營養素來維持生命，所以選擇食物時，要考慮其營養價值和功能；同時要注意新鮮和衛生。由於沒有單一食物能完全供應人體所需的營養，所以均衡飲食是健康生活的基礎。我們若依照「健康飲食金字塔」建議的比例來進食，便能從日常飲食中攝取均衡的營養；再加上經常運動，能維持理想體重，便能促進身體健康。



食物種類	穀物類	水果類*	蔬菜類*	肉、魚、蛋及代替品	奶類及代替品	油、鹽、糖類	
2至5歲	1.5至3碗	最少1份	最少1.5份	1.5至3兩	2杯	吃最少 (由於可透過進食其他類別的食物攝取，故無須特別建議)	
6至11歲	3至4碗	最少2份	最少2份	3至5兩	2杯		
12至17歲	4至6碗	最少2份	最少3份	4至6兩	2杯		
18至64歲	男	4至8碗	最少2份	最少3份	5至8兩		2杯
	女	3至6碗	最少2份	最少3份	5至7兩		1至2杯
65歲或以上	3至5碗	最少2份	最少3份	5至6兩	1至2杯		
備註	1平碗飯 = 1碗米粉 = 2片麵包	1份水果 = 1個中型蘋果 = 2個小型奇異果	1份蔬菜 = ½碗煮熟瓜菜 = 1碗沙律菜	1兩肉類 = 1隻雞蛋 = ¼磚硬豆腐	1杯奶 = 2片低脂芝士 = 1小盒(150克)低脂原味乳酪		

註：1碗 = 250-300毫升；1杯 ≈ 240毫升

你每天需要  
吃多少食物呢？

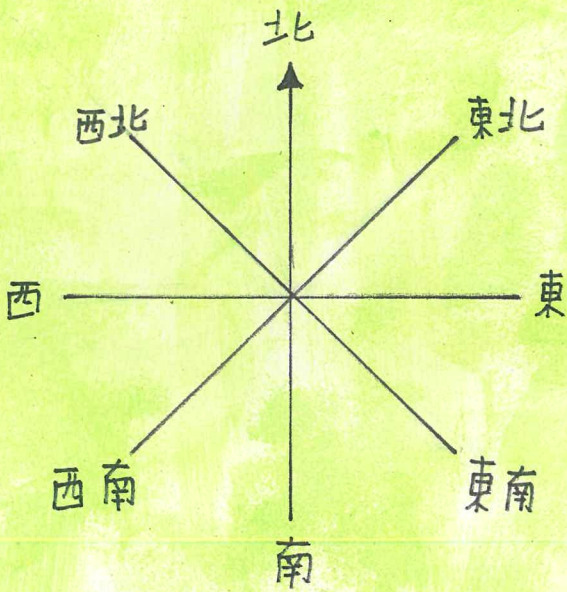


# 趣味數學

## 方向



現今科技進步，手機內的地圖和自動定位功能都十分方便。但萬一在沒有手機的情況下，只手持地圖，又想找到目的地，應如何是好？這時候就可使用指南針。



### 不只東南西北

除了東南西北4個方位外，要更精確找出位置，其實還可細分為8個方位：東、東南、南、西南、西、西北、北、東北。



學校在哪兒？



# 數學小百科

## 春夏秋冬的氣溫

有沒有感覺到最近天氣變冷或變暖呢？要更加準確、客觀知道有沒有變冷或變暖，我們可使用溫度計探測。溫度的單位攝氏(°C)。除了室外、室內的環境有溫度，人的身體也有溫度，我們可使用探熱計去探測。一般人如探口腔，正常身體溫度約在36°C至37.5°C，超過了這個度數的話，就可能是發燒了。

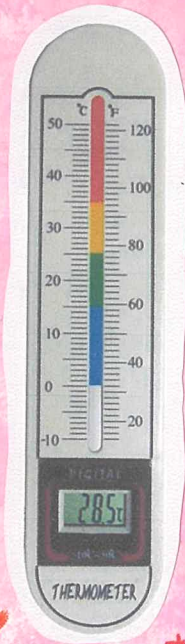
2023年香港每月平均氣溫

月份	平均溫度 (°C)
1月	17.1
2月	18.9
3月	21.3
4月	23.6
5月	26.6
6月	29.2
7月	30.1
8月	29.7
9月	28.5
10月	26.4
11月	23.5
12月	19.1

資料來源：香港天文台

## 另一個溫度單位：華氏

溫度單位除了攝氏(°C)外，還有華氏(°F)。1970年代以前，大多數美國國家都使用華氏單位，而香港由於當時為英國殖民地，所以也同樣使用華氏。直到1970年代後，各國才逐漸由華氏轉用攝氏。



## 溫度裡的數學

### 華氏攝氏相互轉換

$$\text{華氏} = (\text{攝氏} + 40) \times 1.8 - 40$$

$$\text{攝氏} = (\text{華氏} + 40) \div 1.8 - 40$$

保良局陸慶濤小學

2024-2025 年度

四年級數學科閱讀計劃 (請於 16/12 或以前完成)

學生姓名: 梁鈞睿

班別: 4D

## 《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

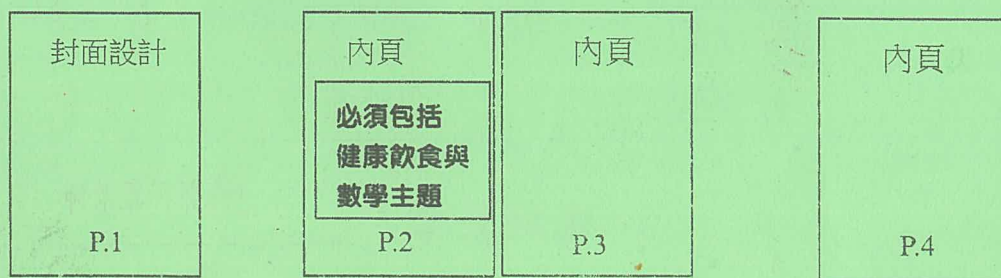
你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

\*《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. 悅讀識數方程式 (中階上)	孫麗谷	J310 4400	香港公共圖書館
2. 魔法算術! 奇妙的印度數學	鍾元杰	J310 0382	香港公共圖書館
3. 神奇西曆數學! 奇妙的幾何	李坦·波斯庫	J310 1092	香港公共圖書館
4. STEM Ready GO! 系列數學	跨版生活	J310 5877	香港公共圖書館

### 《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

數學在我們的日常生活息息相關，在我的數學日報中介紹了我們日常健康飲食、方向和氣溫。日常健康飲食提及健康飲食金字塔，我們根據比例進食配合適量運動，從而減少生病，令我們擁有強健的骨豐魄。方向除了東、南、西、北外，還有東南、西南、西北、東北，共八個方位，我們可以利用指南針準確知道配詳細方位。氣溫方面，我們可以透過香港天文台和溫度計知道每天的氣溫。