

美味小廚神

教學簡報





奶類



油、鹽、糖類

肉、魚、蛋類



蔬菜類

水果類



穀物類



小廚神十分注重營養。

食物金字塔內有不同種類食物，供應我們身體所需要的各種營養。

營養不良

身體瘦弱

比同齡健康的小朋友矮和輕

發育遲緩

身體機能受長遠影響



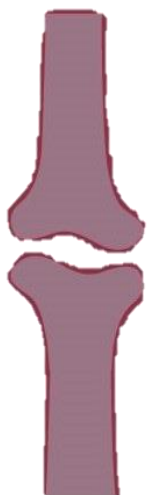
如果小朋友長期挨餓或重複吃單一的食物，便有機會患上營養不良。



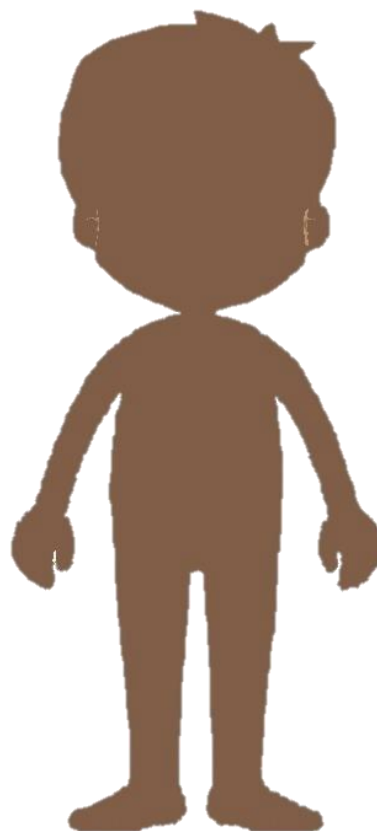
腦袋



心臟



骨骼



皮膚

營養不良阻礙小朋友的體格和智力發展，更對身體各部分造成永久損害。

路絲 8歲

贊比亞



以前，路絲的家人只能吃粟米粥，經常挨餓，營養不足。
後來，他們收到山羊，山羊能生產羊奶。



在路絲一家的努力下，他們現在有不同的營養食物。



小廚神很滿意路線一家現在的營養狀況，在食物金字塔上打鉤。



小廚神希望小朋友會幫助飢餓的小朋友，亦會珍惜食物。
因為每種食物都有其營養價值



得到幫助後，路絲不用挨餓，還有機會做自己想做的事。

<https://www.youtube.com/watch?v=3-cPqIDpGG4>



祝願路絲長大後可以成為一位出色的廚師！

討論問題：

- 1) 路絲一家得到幫助前和後，食物及營養狀況有甚麼分別？
- 2) 飢餓 / 營養不良對孩子有甚麼影響？
- 3) 怎樣幫助飢餓孩子？
- 4) 為甚麼要珍惜食物？如何做到？



參考資料

- 全球約有超過8億人沒有足夠糧食，即每9人中有1人
- 亞洲：最多飢餓人口
- 每年有超過500萬名五歲以下的兒童，死於可預防的原因，其中近一半死於飢餓及營養不良
- 全球有超過1.5億名兒童發育不良，超過5000萬名兒童體重不足

參考資料

- 1) 「飢餓」專題網頁

<http://www.worldvision.org.hk/learn/hunger>

- 2) 「學界饑饉」

<http://www.worldvision.org.hk/sf>

- 3) 「飢餓 帶來不能逆轉的影響」(下頁圖)

<https://services.worldvision.org.hk/hunger/care.asp>



飢餓 帶來不能逆轉的影響

世界宣明會

你知道嗎？營養不良本身就已經是釀成疾病的最大單一原因，它正影響著發展中國家超過1億4,700萬發育遲緩的學前兒童，阻礙他們的體格和智力發展。再者，飢餓不僅是胃腹之苦，更會對身體各部分造成永久損害：



腦部

當孩子飢餓，腦袋亦會捱餓，導致學習遲緩，因為他們不能集中精神。



腎臟

營養不良導致腎臟喪失功能，危險的毒素會在肝臟累積；而脆弱的免疫系統面對致命疾病會無力招架。



皮膚

營養不良的孩子皮膚破裂，容易受細菌感染。



心臟

飢餓令兒童的心臟萎縮，需要加倍吃力才可輸送足夠血液。



骨骼

由於骨骼生長遲緩，往往容易比同齡孩子矮小瘦弱。