



“食得健康更健美” 趣味筆筒

教育暨青年局
Direcção dos Serviços de
Educação e Juventude

星期日我要吃:

星期六我要吃:

星期五我要吃:

星期四我要吃:

星期三我要吃:

星期二我要吃:

星期一我要吃:

貼上雙面膠紙黏合

貼上雙面膠紙黏合突出部分

豆蛋魚肉多蛋白質，強體質，要適量吃。

鹹甜油炸損健康，吃最少。

水果增強體質和抵抗力，多吃些。

五穀根莖富碳水化合物，強體力，吃最多。

奶類有鈣質，骨骼成長需要它，要適量吃。

蔬菜多礦物質，清理腸胃，助眼力。

貼上雙面膠紙黏合

貼上雙面膠紙黏合突出部分

製作和使用方法：

1. 把筆筒取出，動動腦和動動手，按摺痕摺成一個三角柱體筆筒；
2. 用雙面膠紙把筆筒底部黏在左邊卡紙的三角形部位；
3. 家長與子女一起規劃每週的健康食物餐單，用貼紙貼於底部的紙盤上。

本遊戲隨第28期《百分百家長》附送，版權屬教育暨青年局