



樂善堂楊仲明學校  
二零二二年度  
親子愛心午餐設計比賽



學生姓名：\_\_\_\_\_（ ） 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

活動目的：

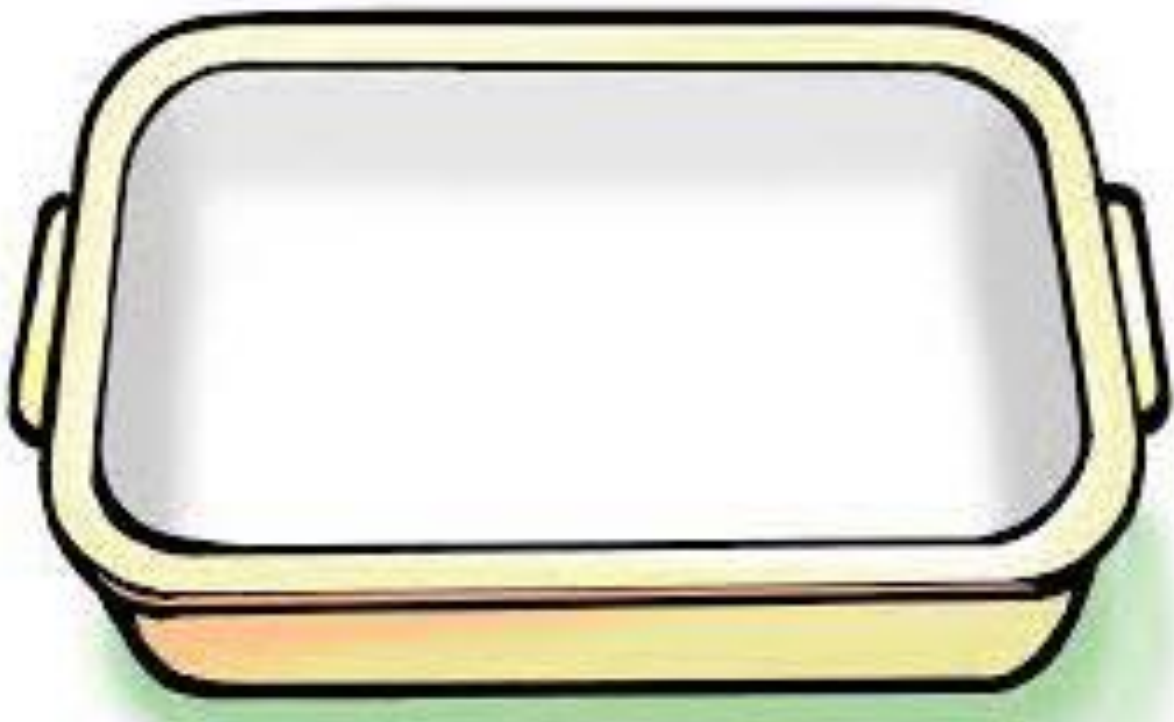
活力午餐將暫停兩天午膳供應，學校一向注重學生健康飲食，2021年已榮獲「至營學校認證」嘉許，為學生提供健康的午膳餐單。本校為培養學生自理、抗逆及健康飲食習慣，現舉辦親子愛心午餐設計比賽，鼓勵家長及學生於受影響的兩天，親子製作健康午餐，減少進食外賣午餐。

比賽評分準則：

1. 符合健康要求，確保午餐的穀物類、蔬菜類和肉類(及其代替品)的容量比例是3:2:1。多選高纖穀物類，減少進食高脂肪、鹽、糖或經醃製和加工的食物。
2. 確保食物的保存及衛生安全，善用STEM知識，學生可以天馬行空，發揮創意。

請於 20/2/2023 (星期一)交回給班主任。

(一) 設計一份健康午餐，可以採用繪畫、文字或剪貼圖片形式表達。



材料：

(二) 建議餐盒的保存方法 (可以用文字或繪圖描述)



(三) 在生活中有很多事情無法預計，就像是次午餐事情一樣，可能平日我們習慣了由家人協助準備晚餐、學校提供舒適的上學環境等。所有的事情看似是必然，久而久之便忽略了身邊一直有不同的人為我們默默付出，直至失去時才意識到重要。是次事情，正正讓大家反思及明白，原來幸福不是必然，我們在日常生活中會遇到很多逆境和困難，我們需要時刻珍惜身邊所擁有，感恩在人生出現的人和事，更要學會面對及處理問題。

經過是次活動，你有甚麼感受？(請家長與學生一齊討論)

請用文字及圖案描述：	你最欣賞子女的地方是……？
	你最欣賞自己(家長)的地方是……？
	製作過程中，你最深刻的地方是……？
	你有沒有常常感謝父母及照顧親人？
	你最欣賞家人的地方是……？
	你最欣賞自己(學生)的地方是……？
	製作過程中，你最深刻的地方是……？
	總括而言，我能學習到…？(抗逆力、解難能力……)