

## 「齊齊健康過龍年」餐單設計比賽

為提倡健康的飲食，提高孩子對良好飲食習慣的關注，學校現舉行「齊齊健康過龍年」餐單設計比賽。本活動目的是加強和推廣有關健康飲食信息。同學可先到 [www.eatsmart.gov.hk](http://www.eatsmart.gov.hk) 瀏覽，了解甚麼是健康的食材和烹調方法。然後，於農曆新年前後，在家中選擇一款已完成的健康的菜式，並拍下照片及為菜式命名，再把資料填寫於參加表格內。活動詳情如下：

參加方法： 以學生的家庭為單位，於 01/02/2012(三)或以前把參賽表格交給班主任。

評審準則： 包括菜色的外觀(賣相是否吸引，令人垂涎欲滴)、要有創意(選用不同種類食物)及食物的份量(衛生署建議進食比例「3:2:1」，即穀類：蔬果：肉類)

評審方法： 由同學投票，再由評判老師評審。

公佈賽果日期： 於 3 月底公佈，稍後再邀請家長到校領獎。

獎 項： 設立冠軍、亞軍及優異獎三名

上述餐單設計比賽邀請家長、學生攜手積極參與，培養孩子的好及均衡飲食習慣，為健康生活打好基礎。如家長對「齊齊健康過龍年」計劃有任何意見，請致電 2550 8530，向黃雯鳳主任查詢。謹祝各位龍馬精神，身體健康



「齊齊健康過龍年」餐單設計比賽之參賽表格

參賽編號： \_\_\_\_\_ (由學校填寫)

家長姓名：	
學生姓名：	班別： 學號：
餐單名稱：	
材 料：	穀類：
	蔬果：
	肉類：
烹調方法：	

請於後頁貼上相片。

「齊齊健康過龍年」餐單設計比賽之參賽表格

參賽編號： \_\_\_\_\_ (由學校填寫)

餐單名稱：

貼上相片