

第一部分現在開始

旁白：星期六黃昏，偉健和志恩跟爸爸在家裏聊天，我們聽聽他們說什麼。

爸爸：志恩，每個星期六和星期天，你都呆在家裏，不是看電視，就是睡覺，或者玩電子遊戲。今天天氣那麼好，快跟我去跑步，鍛煉一下身體吧！

志恩：爸爸，天氣那麼熱，我真的不想去呀！您看，現在是黃昏，氣溫也有三十一度，街上好像個大火爐，相信不到十分鐘，我就會全身濕透，疲倦極了，甚至會中暑呢！爸爸，您也別去了！

偉健：志恩，你經常不做運動，你能跑十分鐘嗎？

志恩：爸爸，哥哥笑我啊！

爸爸：哥哥，你別跟妹妹說笑了！志恩，你應該知道不做運動，對身體不好呢！

志恩：嗯……我有做運動的！我在學校每個星期上兩節體育課，一個星期都會運動一個小時呢！

爸爸：志恩，你這個運動量是不足夠的，根據專家建議小學生每天最少運動一個小時。

志恩：嗯……嗯……

偉健：志恩，你聽到嗎？爸爸說專家建議小學生每天最少運動一個小時，不是每個星期運動一個小時！而我就不一樣了，在上個暑假，我每個星期都打籃球、游泳和跳繩，每次都超過一個小時。上個星期六，我還跟爸爸騎自行車呢。

爸爸：對呀！上個星期六，哥哥跟我一起騎自行車，近來他練習多了，技術越來越好呢！

志恩：爸爸，雖然哥哥經常做運動，但是他很少吃蔬菜，只愛吃肉，又喜歡吃零食和喝果汁，他這樣也不健康呀！

爸爸：志恩，你這次說得沒錯！偉健，你經常做運動是好習慣，不過飲食均衡也很重要啊！

偉健：爸爸，近來我已經少吃巧克力、薯片，也少喝果汁，而且每次運動後又會喝很多水，這樣還不夠嗎？

爸爸：偉健，你少吃零食，少喝果汁，多喝清水是好事，但是你只愛吃肉，很少吃蔬菜，這樣就不能達到飲食均衡。如果想身體健康，每天要做足夠運動和多吃蔬菜，養成均衡飲食習慣都是很重要的。

志恩：哥哥，你聽到了沒有，爸爸要你多吃蔬菜啊！

偉健：志恩，你要多做運動呢！

志恩：嗯！我明白了。爸爸，我應該做什麼運動才好呢？

爸爸：志恩，既然你不喜歡跑步，我建議你多步行。我每天下班都會提早一個車站下車，然後步行十五分鐘回家，當做運動。你應該跟我學習啊！

志恩：*（懷疑地說）*步行也算是運動嗎？只是步行而已，不是跑步呀？

爸爸：對呀！其實不單步行是運動，多走樓梯，或者做家務，都是輕鬆簡單的運動。只要下定決心每天做運動，同時注重飲食均衡，這樣不但可以增強身體的抵抗力、減少患病的機會，又可以令心情暢快。

志恩：哥哥，明天開始我們一起來做家務吧！

偉健：好呀！我擦地，志恩你抹桌子，大家分工合作。

爸爸：你們加油啊！

## 第二部分現在開始

旁白：偉健和志恩跟爸爸在家裏聊天，我們聽聽他們說什麼。

偉健：下星期學校會舉辦以「校園健康飲食」為主題的活動周，目的是營造一個健康飲食環境，並且培養同學良好的飲食習慣。

爸爸：聽起來真有意思，那有什麼活動呢？

志恩：有「健康飲食親子工作坊」、「健康午餐設計比賽」和「健康飲食標語創作比賽」。

爸爸：嗯，志恩，那你打算參加什麼活動？

志恩：我打算參加「健康午餐設計比賽」。爸爸，您看，這個比賽以食物的營養、烹調方法和外觀去評分。

爸爸：志恩，你有什麼想法呢？

志恩：嗯！我會用我的最愛「咖喱土豆雞肉飯」去參加比賽！我上網搜尋過資料，根據衛生署給學生的「午餐營養指引」，一份健康午餐份量佔最多的應該是五穀類，例如米飯、麪包，之後就是蔬菜類，最後份量佔最少的是蛋類和肉類，指引還說，健康午餐是不包括甜點的！

偉健：我贊成！咖喱真的很好吃，如果是咖喱炸豬排配炸薯條就更好呢！

志恩：哥哥，你老是想着吃肉，「午餐營養指引」說蛋類和肉類的份量應該佔最少。老師經常提醒我們應該少吃含高鹽分或者高糖分的食物，並且少吃油炸食物。你常常吃炸豬排、炸薯條，是不健康的！

偉健：志恩，你別笑我啦，我身邊很多同學都很喜歡吃炸豬排呢！

爸爸：偉健，志恩說的沒錯，炸豬排、炸薯條等食物真的不健康，因為它們經過油炸後，不但會令食物的熱量增加，而且還容易產生致癌物質，應該少吃。

志恩：那麼選什麼好呢？

爸爸：志恩，雞肉是不錯的選擇，因為雞肉有蛋白質，而且脂肪比較少。

嗯！志恩，你喜歡吃什麼蔬菜？

志恩：我喜歡吃西蘭花。

爸爸：西蘭花好呀！因為它含有豐富的胡蘿蔔素，而且顏色翠綠，十分好看。

志恩：嗯！就這樣決定吧！西蘭花炒雞肉，烹調方面我會盡量少用鹽和油。我已經想好用紅米做飯，因為老師說紅米含有豐富的膳食纖維和鐵質，比白米還要多，真是十分健康。

偉健：志恩，在外觀方面，你有什麼想法？

志恩：我已經想好午餐的設計：先放紅米飯在餐盒的底部，米飯上面放上拼成心形的西蘭花，然後在西蘭花上面放上雞肉，再加幾顆小番茄做裝飾。

爸爸：*（讚賞地說）*志恩，你這麼快就想好了，還有小番茄做裝飾，真有心思！要不明天我們和媽媽一起去市場買材料，然後回家弄健康午餐吧。

偉健：參加比賽的午餐終於想好了，如果有甜點就更好了，要不加一杯布丁吧！

爸爸：偉健，志恩不是說過了嗎？午餐營養指引不包括甜點，而且吃太多甜點也不健康。你們要注意多吃健康的食物之外，也要多喝水。

偉健：我知道呀！每天至少要喝八杯水。

爸爸：不一定是清水，喝低脂牛奶、低糖豆漿和清湯也可以，不過汽水、果汁等飲料含有高糖分，就應該少喝。知道嗎？

恩、健：*（齊聲說）*知道！我們會多做運動和注意均衡飲食。