**《体育知识：健康饮食益处多》学程拓展**

1. 拓展活动—设计营养餐

请同学们与家长一起共同设计一份营养餐，并说出哪些食物可以多吃，哪些食物应该少吃。

2.书籍资源

推荐大家阅读绘本《培养饮食好习惯（全4册）》

****