



健康月



健康飲食





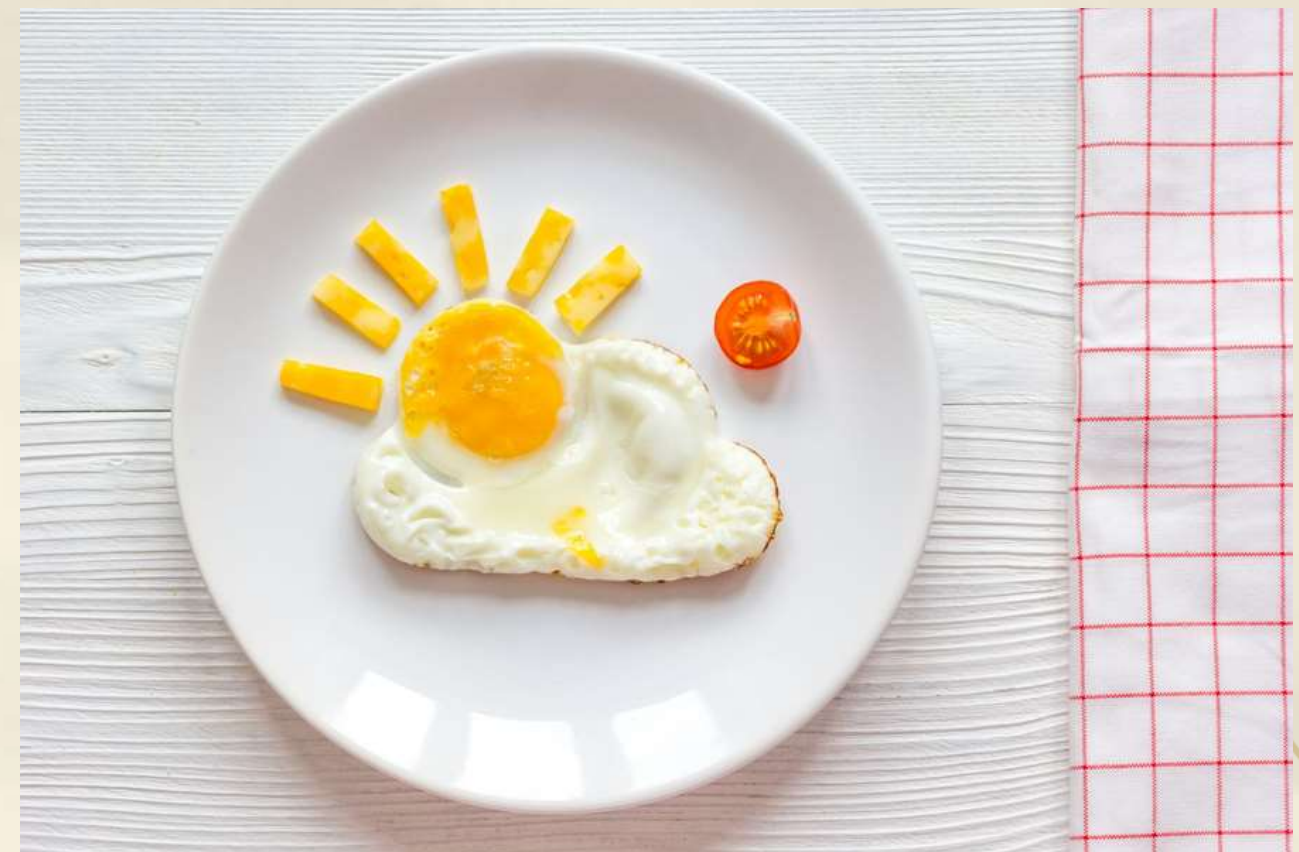
1

培養每天吃早餐習慣

2

減少飲用含糖飲品

健康飲食習慣



26/1-30/1

吃早餐



沒有飲用含糖飲品





26/1派發

答對4題或以上

2/2或以前交給班主任



健康飲食習慣 - 問答遊戲



姓名: _____

班別: _____

學號: _____

請圈出正確答案，答對4題或以上可換領禮品一份，先到先得!

1 為甚麼油炸食物(如炸薯條、薯片)不宜多吃?

- a) 油炸食物含高膳食纖維
- b) 油炸食物營養豐富
- c) 油炸食物脂肪含量高

2 小學生每天最少應吃多少份蔬菜?

- a) 最少1份
- b) 最少2份
- c) 最少3份



3 「健康飲食金字塔」最頂層並應吃最少的食物類別是甚麼?

- a) 蔬果類
- b) 油鹽糖類
- c) 奶類

4 清水是補充水分的最佳選擇，中、小學生每天應喝多少杯?

- a) 4-5杯
- b) 6-8杯
- c) 8-10杯



5 根據「健康飲食金字塔」，薯片和糖果屬於哪一個食物類別?

- a) 油鹽糖類
- b) 蔬果類
- c) 穀物類