

班別： 3G

姓名： 殷靜晞 (21)

答對： 10 / 10

同學可先瀏覽「健康飲食在校園」網頁，做相關的練習——
健康飲食常識挑戰站(每次十題)

https://school.eatsmart.gov.hk/b5/ess_quiz_main.aspx



請圈出正確的答案(英文字母)。

1. 衛生署提倡健康飲食「日日 2+3」，是甚麼意思？

- ☒ A. 每天進食 2 份水果，3 份蔬菜
- B. 每天進食 2 份蔬菜，3 份水果
- C. 每天進食 2 個水果，3 棵青菜
- D. 每天進食 2 碗白飯，3 塊牛扒

2. 以下哪一項不屬於「一份水果」的份量？

- A. 半根香蕉
- B. 一個橙
- ☒ C. 一個西瓜
- D. 半碗提子

3. 甚麼是「小食」？

- A. 晚飯時一同吃的水果
- B. 早餐中的飲品
- C. 週末時吃的中式點心
- ☒ D. 正餐之間所進食的適量食物

4. 若以蒸燒賣(每次約 3 至 5 件)作小食，一星期建議進食多少次？

- A. 沒有限制
- ☒ B. 不多於兩次
- C. 不多於三次
- D. 不多於四次

5. 以下哪一款小食不屬於「少選為佳」類別？

- A. 薯片
- B. 盒裝檸檬茶
- C. 炸雞脾
- ☒ D. 蒸餃子

6. 以下哪種小食應避免帶回學校？
- A. 紙包牛奶、高鈣豆奶等奶品類
 - B. 含豐富膳食纖維的新鮮水果
 - C. 車厘茄、青瓜條等多元化的蔬菜
 - ☒ D. 薯片和朱古力等高脂、高鹽或高糖的小食
7. 經常進食含反式脂肪的小食，如雞尾包、冬甩、雞批和牛角酥，會對健康造成甚麼影響？
- A. 引致蛀牙和體重減輕
 - B. 導致低血壓，增加患上中風風險
 - ☒ C. 增加患上心血管風險
 - D. 不會對身體造成影響
8. 以下哪一項是「強烈不鼓勵供應的食品」，不建議在午膳中供應？
- ☒ A. 油炸食物，如炸雞、薯條
 - B. 意式肉醬扭扭粉
 - C. 南瓜蒸豬肉紅米飯
 - D. 蠔油素鮑片飯
9. 奶類及代替品主要提供哪些營養素？
- A. 鐵質
 - ☒ B. 鈣質
 - C. 膳食纖維
 - D. 維生素C
10. 以下哪一款飯類含較多膳食纖維，相對較健康？
- ☒ A. 糙米飯
 - B. 白飯
 - C. 炒飯
 - D. 糯米飯

請觀看相關影片：

1. 「健康飲食在校園」之食得健康在校園

https://www.youtube.com/watch?v=RD24gyyHzw8&list=PLd1JkKZ3CcY_SWi40dfkB6jalg9MB19b4&index=2



2. 「健康飲食在校園」之食得健康在家中

https://www.youtube.com/watch?v=AE3Fuho_OPk&list=PLd1JkKZ3CcY_SWi40dfkB6jalg9MB19b4&index=3

