

香港糖尿聯會 『遠離糖尿』校園行動

班際問答比賽 - 問題

選擇題 (藍色問題建議適用於 小五/小六 學童)

糖尿病

1. 糖尿病是身體那個器官出現病變?
a. 胰臟 b. 心臟 c. 腎臟 d. 肝臟
2. 下列那項不是糖尿病引致之併發症?
a. 失明 b. 腎衰竭 c. 關節炎 d. 截肢
3. 下列那一種因素會引致糖尿病?
a. 遺傳 b. 肥胖 c. 胰臟受損 d. 以上皆是
4. 以下那一種飲食方式能穩定血糖?
a. 以肉類為主 b. 多喝湯水、鮮果汁 c. 高纖飲食 d. 以澱粉質為主
5. 每年那日定為世界糖尿病日?
a. 2月14日 b. 4月14日 c. 7月14日 d. 11月14日
6. 香港目前約有幾多名糖尿病患者?
a. 20萬 b. 50萬 c. 70萬 d. 100萬
7. 平日糖尿病病人可於家中採取什麼方法來自我監察血糖?
a. 篤腳指量血糖 b. 抽靜脈血量血糖
c. 用口水量血糖 d. 篤手指量血糖
8. 醫護人員用什麼檢查方法確診您是否患上糖尿病?
a. 驗血 b. 電腦掃描 c. 驗小便 d. 照X光
9. 糖尿病能造成以下那種眼疾?
a. 斜視 b. 紅眼症 c. 視網膜出血 d. 眼角膜脫落
10. 糖尿病人出現蛋白尿，代表身體那個器官受影響?
a. 心臟 b. 肝臟 c. 脾臟 d. 腎臟
11. 以下那一類的人，會增加患上糖尿病的機會?
a. 新移民的人士 b. 肥胖人士 c. 懷孕的婦女 d. 退休人士

肥胖

1. 經常大量吃以下那一種零食，會導致肥胖？
 - a. 薯片
 - b. 提子乾
 - c. 紫菜
 - d. 無糖香口珠
2. 我們常做什麼活動能維持標準體重？
 - a. 打遊戲機
 - b. 睡覺
 - c. 講電話
 - d. 跑步
3. 肥胖會引導致以下那一種病？
 - a. 皮膚病
 - b. 糖尿病
 - c. 紅眼症
 - d. 香港腳
4. 以下那一種方法不能幫助減肥？
 - a. 多做運動
 - b. 減少進食零食
 - c. 避免高脂食物
 - d. 經常打遊戲機
5. 以下那種食物是屬於低熱量，多吃不會引致肥胖？
 - a. 菜心
 - b. 公仔麵
 - c. 牛油
 - d. 雪糕
6. 以下那一項是因肥胖而帶來的不良影響？
 - a. IQ 低
 - b. 生青春痘
 - c. 高血壓
 - d. 失眠
7. 以下那一項不是肥胖常見帶來的疾病？
 - a. 胆石
 - b. 關節痛...
 - c. 皮膚病...
 - d. 腸癌
8. 以下那一項不是導致肥胖的原因？
 - a. 遺傳
 - b. 藥物
 - c. 飲食
 - d. 唱歌

飲食

1. 以下那一種食物含膽固醇，不宜多吃？
a. 橙 b. 雞蛋仔 c. 麥飽 d. 生菜
2. 常吃以下那一種食物可以防止便秘？
a. 糖果 b. 蔬菜 c. 肥牛肉 d. 牛奶
3. 衛生署推行的每日健康飲食「2+3」是指：
a. 2包朱古力+3杯雪糕 b. 2份水果+3份蔬菜
c. 2個漢堡飽+3包薯條 d. 2份蔬菜+3份水果
4. 每人每天平均應該喝多少流質(包括水、果汁、湯等), 才能保持身體健康？
a. 2-4杯 b. 6-8杯 c. 10-12杯 d. 14-16杯
5. 人體所需之三大營養素為蛋白質，碳水化合物和什麼？
a. 維他命 b. 脂肪 c. 礦物質 d. 纖維素
6. 服用藥物時，混和什麼飲品會容易產生危險，甚至會致命？
a. 水 b. 果汁 c. 酒 d. 牛奶
7. 健康飲食的基本原則是？
a. 少油，少鹽，少糖 b. 少油，少鹽，多味精
c. 根據自己的口味 d. 多油，多鹽，多糖
8. 以下那一種烹調雞的方法較為健康？
a. 蒸雞 b. 炸雞 c. 炒雞 d. 煎雞
9. 以下那一種食物含有豐富纖維素？
a. 炸雞翼 b. 香腸 c. 蔬菜 d. 薯片
10. 根據食物金字塔，那種食物佔的比例應最多？
a. 肉類 b. 油糖鹽 c. 零食 d. 五穀類
11. 以下那一種不屬於高澱粉質食品？
a. 梳打餅 b. 米線 c. 芋頭 d. 雞蛋
12. 下列那種食物是含豐富鈣質？
a. 牛奶 b. 雞蛋 c. 提子 d. 紅蘿蔔

13. 以下那種飲品不健康?
a 鮮榨果汁 b 水 c 汽水 d 低糖豆奶
14. 6 至 12 歲的兒童每日約需要多少五穀類食物?
a. 1 至 2 碗 b. 2 至 3 碗 c. 3 至 4 碗 d. 4 至 5 碗
15. 以下食物當中，那種比較健康?
a. 通心粉 b 抄麵 c 公仔食麵 d 干炒牛河
16. 為什麼我們要避免進食香腸，午餐肉、鹹魚和鹹蛋?
a. 因為價錢貴 b. 因為添加了大量鹽及防腐劑
c. 因為營養價值高 d. 因為有毒
17. 兒童每日需要多少份奶類制品幫助發育?
a. 1 杯 b. 2 杯 (c) 3 杯 (d) 不需要

運動

1. 以下那一項運動不是帶氧運動？
a. 緩步跑 b. 跳遠 c. 踏單車 d. 游泳
2. 每人每天平均運動多久才能達至消脂作用？
a. 10 分鐘……. b. 15 分鐘 c. 20 分鐘 d. 30 分鐘或以上
3. 多做以下那一種活動能有助增強心肺功能？
a. 看電視 b. 游泳 c. 上網 d. 聽音樂
4. 在做任何運動前，應要做什麼？
a. 做伸展運動，避免受傷 b. 大量飲水，以免缺水
c. 食飽肚子，以免胃痛 d. 配戴眼罩，保護眼睛
5. 醫生建議每天行幾多步能維持身體健康？
a. 1 百步 b. 1 仟步 c. 1 萬步 d. 1 億步
6. 以下那一項活動會消耗身體熱量最多？
a. 抹地 b. 散步 c. 打羽毛球 d. 打電腦
7. 選擇運動衣服應具備什麼原則？
a. 舒適稱身 b. 吸汗 c. 通風 d. 以上皆是
8. 最理想的運動服是由那一種材料造成？
a. 麻質 b. 絲質 c. 棉質 d. 尼龍質

睡眠

- 兒童每日最少需要幾多小時的睡眠時間。
a. 4-5 b. 5-6 c. 6-7 d. 7-8
- 以下那一項活動會引致失眠?
a. 睡眠前過份打機或用電腦 b. 日間活動過份激烈
c. 睡眠前看恐怖片 d. 以上皆是
- 以下那種方法可避免失眠?
a. 定時睡覺 b. 舒適床褥 c. 日間避免經常睡覺 d. 以上皆是
- 失眠與以下那一項目相關?
a. 壓力 b. 微笑 c. 記憶 d. 以上皆是
- 睡眠不足會對身體有什麼不良影響?
a. 記憶力差 b. 口臭 c. 便秘 d. 以上皆是
- 何謂良好的睡眠習慣?
a. 每晚 12 點上床 b. 早睡早起 c. 跟爸爸媽媽一起睡 d. 夜睡遲起
- 那一類的人需要睡眠的時間較多?
a. 0-1 歲嬰兒 b. 3-5 歲幼兒 c. 6-12 歲兒童 d. 13-18 歲青少年
- 睡前做什麼可助舒緩情緒及壓力，有助入眠?
a. 聽輕鬆音樂 b. 打遊戲機 c. 看恐怖片 d. 飲可樂
- 如果經常發惡夢，應如何處理?
a. 此乃正常現象，無須理會 b. 實行夜睡，減少發惡夢時間
c. 一於保密，以免被人知道後取笑 d. 告訴爸爸媽媽，尋求醫治方法

情緒

1. 以下那一項方法有助舒緩壓力?
a. 去旅行 b. 狂飲狂食 c. 逃學 d. 唔訓覺
2. 以下那一項不屬於情緒病的徵狀?
a. 經常哭 b. 精神不集中 c. 失眠 d. 手震腳軟
3. 情緒智商簡稱為……?
a. IQ b. PQ c. BBQ d. EQ
4. 以下那個形容詞不是用來形容開心的心情?
a. 心情愉快 b. 心境開朗 c. 心亂如麻 d. 心曠神怡
5. 以下那一項不屬於情緒病的一種?
a. 思覺失調 b. 憂鬱症 c. 燥狂症 d. 失眠
6. 情緒的緒字是什麼部首?
a. 日 b. 心 c. 糸 d. 土
7. 當與同學發生不和的時候，應該如何正確處理您的情緒?
a. 大吵大鬧 b. 亂發脾氣 c. 平心靜氣 d. 反著臉兒