

每日健康

醫生建議
每日行幾多步能
維持身體健康?
答案: 1萬步

兒童每日需要
飲幾多杯奶類制品
以幫助發育?
答案: 2杯

衛生署
健康飲食原則的
3/5/1高是指?
答案: 低糖、鹽、油及高纖

每天平均
運動多久才能
達至減肥效果?
答案: 30分鐘或以上

兒童每日應
睡多少睡眠時間?
答案: 7-8小時

請說出一種可能
會引致失眠的原因?
答案: 過度用電腦/木不穩力
/激烈活動/看恐怖片

情懷智商
的英文簡稱是甚麼?
答案: EQ

機器的
英文字樣回部員?
答案: 漢字

2 2 2 2 2 2

我保健康

外展教育計劃

遠離糖尿校園行動

電話: 2723 2087

www.diabetes-hk.org

Diabetes Hongkong

本廠可以再造紙及大豆油墨印刷

遠離糖尿校園行動計劃
由空運業界贊助