

姓名：_____ 家長簽名：_____ 年 班 號

我的身高：_____ 公分

我的體重：_____ 公斤

我的 BMI：_____ (BMI = 體重 ÷ 身高 ÷ 身高)

我的理想體重：_____ ~ _____ 公斤

$18 \times \text{身高} \times \text{身高}$

$23 \times \text{身高} \times \text{身高}$

身高用公尺
體重用公斤

我的 狀況	身體質量指數 (BMI)
	正常範圍 17~23.5
	體重過輕 少於 17
	體重過重 23.5 ~ 25.5
	肥 胖 大於 25.6

計算捷徑...

你可先將 身高 X 身高

- () 1. 水果中何種維生素可以幫助鐵質吸收？(A)維生素 A (B)維生素 B (C)維生素 C (D)維生素 D
- () 2. 口渴時的最佳選擇是什麼？(A)可樂 (B)白開水 (C)紅茶 (D)奶茶
- () 3. 何種性質的肥皂加溫水洗臉，可幫助毛孔擴張清除淤積的皮脂 (A)中性 (B)酸性 (C)鹼性 (D)都可以
- () 4. 如果長痘痘情況嚴重時，如何處理較好？(A)睡覺不理它 (B)皮膚科就醫 (C)自己去藥局買藥 (D)以上皆可
- () 5. 早餐是一天的活力泉源，不可省略，來不及吃時可以喝什麼？(A)開水 (B)奶茶 (C)牛奶 (D)綠茶
- () 6. 女性因經血流失可以吃適量的紅肉及多吃深色蔬菜(莧菜、紅鳳菜等)來補充何種物質，保持好氣色？(A)鈣 (B)鎂 (C)鐵 (D)鉀
- () 7. 儲存骨本的的方好 (A)吃富含鈣質的食物 (B)勤運動 (C)少喝含咖啡因飲料(咖啡、茶、可樂、汽水) (D)以上皆是
- () 8. 無聊嘴饞時，應轉移對食物的注意力，以下何者為錯？(A)起來動一動 (B)打球 (C)做家事 (D)開冰箱
- () 9. 一碗飯 = 一根油條 = 四顆包餡湯圓 = 兩塊鳳梨酥 = 10 顆開心果 = 2.5 顆金莎巧克力 = 多少熱量？(A)50 大卡 (B)100 大卡 (C)200 大卡 (D)500 大卡
- () 10. 健康外食的選擇「三少二多」：多全穀、__蔬果、__調味、少加工、少油脂 (A)少蔬果.多調味 (B)少蔬果.少調味 (C)多蔬果.少調味 (D)多蔬果.多調味

- () 1. 忽略或隨意吃哪一餐，上午容易沒體力且注意力不集中？
(A)早餐 (B)中餐 (C)晚餐 (D)宵夜
- () 2. 下列何種食物較適合當早餐？
(A)燒餅油條 (B)蛋生菜三明治 (C)熱狗薯餅 (D)果醬三明治
- () 3. 早餐的綜合三明治除了無糖豆漿、鮮奶、現打果汁之外跟誰最搭？
(A)白開水 (B)奶茶 (C)拿鐵 (D)多多綠
- () 4. 早餐是一天的活力泉源，不可省略，來不及吃時可以喝什麼？
(A) 奶茶 (B) 開水 (C)牛奶 (D)綠茶
- () 5. 不吃哪一餐下午會沒體力？ (A)早餐 (B)中餐 (C)晚餐 (D)宵夜
- () 6. 晚上身體代謝緩慢，過多的油會使脂肪累積而增加體重，因此晚餐應多吃何種食物較好？ (A)豬肉 (B)麵包 (C)泡麵 (D)蔬果
- () 7. 哪種脂肪酸累積在體內代謝不出去，使得壞膽固醇上升而危害身體健康？
(A)飽和脂肪酸 (B)不飽和脂肪酸 (C)反式脂肪酸 (D)順式脂肪酸
- () 8. 不可能含反式脂肪的食物 (A)蛋糕麵包 (B)二合一咖啡 (C)奶茶 (D)鮮果汁
- () 9. 吃含反式脂肪酸的食物可能造成身體哪些危害？
(A)心臟病 (B)高血壓 (C)大腸癌 (D)以上皆有可能
- () 10. 健康外食的選擇「三少二多」：多全穀、__蔬果、__調味、少加工、少油脂
(A)少蔬果.多調味 (B)少蔬果.少調味 (C)多蔬果.少調味 (D)多蔬果.多調味

得分