

# 專題研習

## 樣本題目 (9)

### 健康飲食

問題背景：

健康飲食能預防肥胖、心臟病、癌症和糖尿病等與飲食有關的慢性疾病，對於學童的健康成長至為重要。然而，本港學童由於種種原因，未能遵行健康飲食模式。衛生署的資料顯示，小學學童的肥胖比率從一九九七／九八年度的16.4%上升至二零零四／零五度年的18.7%。換言之，幾乎每五名學童中便有一名屬於肥胖。

衛生署建議學童選擇健康小食的原則應包括：多攝取新鮮及天然的食物，包括穀類、蔬菜和水果；選擇低脂、低糖、低鹽和高纖的小食；選擇低脂的奶品類；以及以清水取代含糖的飲料。而朱古力餅、薯片、脆條和所有油炸食品則少吃食佳。

水果含胡蘿蔔素，維他命 A、B、C 及多種礦物質，能保持細胞健康及增強抵抗力。含豐富纖維素，能防止便秘，並減低患上痔瘡、大腸癌等機會。

學校為了提倡健康飲食模式及鼓勵學童多吃水果，現舉辦了一個名為「健康生果齊選購」的活動。

問題：

你們是參賽隊伍之一。試到任何一間超級市場購買新鮮生果。你認為怎樣的組合才能符合以下的規則：

- a. 健康飲食原則：低脂肪、低熱量、低鹽及低糖，高纖維、高鈣及高維他命及其他礦物質
- b. 經濟原則：最便宜及數量最多的水果
- c. 不得花超過\$50 購買水果
- d. 購買水果的數量和種類不限

評分標準：你可能經過多次的嘗試或運用過不同的策略，才找出最佳的組合。請將你曾經嘗試的方法及策略全部記錄下來，並解釋為甚麼選取這個組合。同時必須夾附到超級市場購買水果的收據，以證明所花的金額。各類水果的營養成分請根據 [表 1]的資料。

參考資料：

1. 小學小食營養指引，衛生防護中心，衛生署
2. 衛生署 中央健康教育組 健康地帶  
([http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise\\_07.htm](http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise_07.htm))
3. [http://www2.hkedcity.net/sch\\_files/a/pa/pa-lcw/public\\_html/iit/index.htm](http://www2.hkedcity.net/sch_files/a/pa/pa-lcw/public_html/iit/index.htm)

# 專題研習

## 樣本題目 (9)

4.

<http://www.news.gov.hk/tc/category/healthandcommunity/060630/features/html/060630tc05001.htm>

表一

水果營養成分比較							
水果	蘋果 1 個(中)	橙 1 個(中)	香蕉 1 條(大)	士多啤利 10 粒(中)	木瓜 1 個(中)	青提子 1 磅(50 粒)	奇異果 1 個
價錢	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
熱量(卡路里)	81	62	109	110	120	180	53
脂肪(克)	0.5	0.2	0.6	0.38	0.4	1.5	0.5
纖維素(克)	3.7	3.1	2.8	2.8	5.6	2.5	2.6
維他命C(毫克)	8	70	11	68	188	25	74
鉀(毫克)	159	237	467	199	780	465	251
維他命 A(IU)	73	269	96	33	864	185	71

取自美國農業部營養分析資料