

107 年高雄市民飲食與營養調查

您好，有正確的飲食觀念，均衡攝取營養，養成良好的健康生活態度與行為，都有助於降低肥胖及多種慢性疾病發生，透過這份問卷可以協助您更了解您的飲食、營養與身體活動狀況，此為不記名填答，請您安心填寫並感謝您的協助。

高雄市政府衛生局關心您

一、基本資料

1. 居住區：_____區 2. 性別：男 女 3. 年齡：_____歲

二、營養及身體活動

- () 「每日飲食指南」六大類食物是指？(1)蔬果類、全穀根莖類、魚蛋肉類、豆類、低脂乳品類、油脂類 (2)水果類、蔬菜類、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類
- () 乳品可增進鈣質攝取，保持骨質健康，每天至少喝幾杯牛奶為佳？(1杯約 240 cc) (1)1.5-2 杯 (2)1 杯 (3)3 杯
- () 堅果種子富含多元不飽和脂肪，可補充人體必需脂肪酸，每天應攝取一份堅果種子，相當於？(1)1 茶匙 (2)半碗 (3)1 湯匙
- () 飽和脂肪常存在於豬油、牛油等動物性油中，攝取過量會增加心血管疾病風險，但下列哪種植物性油的飽和脂肪酸較多，應注意攝取量？(1)橄欖油 (2)苦茶油 (3)椰子油 (4)葵花油
- () 蛋白質是身體組成重要來源，提供生長發育和修補功能，從食物中攝取的優先順序為？(1)豆魚蛋肉 (2)豆蛋魚肉 (3)蛋豆魚肉
- () 全穀雜糧類是身體熱量來源之一，每天至少要吃「未精製」全穀雜糧達？(1)三分之一，例：三餐中至少一餐吃糙米飯 (2)二分之一 (3)四分之一
- () 每天的蔬菜和水果應攝取多少量？(1)蔬菜加水果共 1 碗 (2)2 份(碟)蔬菜與 1 份(碗/拳頭大小)水果 (3)3 份(碟)蔬菜與 2 份(碗/拳頭大小)水果
- () 攝取過多的添加糖會造成身體負擔，若一定要喝飲料，應先優先選擇？(A)無糖綠茶、(B)運動飲料、(C)鮮榨果汁、(D)發酵乳(俗稱多多) (1)AB (2)AC (3)AD
- () 健康體位常以身體質量指數(BMI)和腰圍來評估，成人理想 BMI 和腰圍為？(1)BMI 介於 20-28，男性腰圍小於 100 公分，女性小於 90 公分 (2)BMI 介於 18.5-24，男性腰圍小於 90 公分，女性小於 80 公分 (3)BMI 介於 15-20，男性腰圍小於 105 公分，女性小於 95 公分
- () 運動有助體能提升，成人及 65 歲以上長者的運動量應維持每週至少幾分鐘中等費力身體活動(有流汗、會喘、可交談但無法唱歌)？(1)每週至少 150 分鐘 (2)每週至少 200 分鐘 (3)每週至少 90 分鐘

※ 填答到此結束，請將問卷交回工作人員。