

## Get Fit Get Healthy 營養及健體計劃

### 飲食及體能自測表

自測表包含了個人飲食及體能的小測試，以下的分數可讓你了解自己有沒有參與計劃的需要，讓專業人士協助你達至健康！

1. 你在餐廳／快餐店內最常吃的早餐是什麼？  
A. 餐肉蛋公仔麵      B. 火腿／腸仔煎雙蛋加麵包      C. 火腿通粉／雪菜肉絲米粉      D. 牛奶麥片加多士
2. 你在漢堡包店最常吃的是什麼？  
A. 巨無霸      B. 豬柳蛋漢堡包      C. 魚柳包      D. 芝士漢堡包
3. 往茶樓品茗，你最喜歡吃的點心是什麼？  
A. 炸春卷      B. 牛肉      C. 雞扎      D. 蝦餃
4. 你最常選擇的飲品是什麼？  
A. 汽水／紙包飲品      B. 咖啡／奶茶      C. 鮮榨果汁      D. 清水／茶
5. 你有吃宵夜的習慣嗎？  
A. 經常      B. 間中      C. 很少      D. 沒有
6. 你會時常感到自己身體笨重 / 不靈活嗎？  
A. 經常      B. 間中      C. 很少      D. 沒有
7. 連續走 30 分鐘會否讓你感到疲倦？  
A. 經常      B. 間中      C. 很少      D. 沒有
8. 你如何形容做運動的頻繁程度嗎？  
A. 完全不做      B. 很少      C. 間中      D. 常做運動

### 計分方法及結果

你的分數是

如你的總得分是介乎在 12 - 32 分內，顯示你需要多注意飲食及身體健康。本中心舉辦的營養及健體計劃可能幫到你！詳情歡迎參考以下連結或致電查詢。

**關注健康！Let's take action！**

**查詢／報名電話：2965 3000**

