

總結與實用小貼士

在這次冒險中，森米不僅破解了糖尿病的迷思，還掌握了保持健康生活的秘密。以下總結幾個關鍵小貼士：

均衡飲食：多吃水果和蔬菜，選擇全穀類食物，適量攝入健康脂肪，控制糖份和高脂肪食物的攝取量。

規律運動：每天至少進行60分鐘的運動，無論是跳繩、跑步還是其他戶外活動。

控制食量：學會適量飲食，特別是高卡路里食物。

閱讀食品標籤：了解食品中的糖、脂肪和卡路里含量，選擇健康成份。

這次冒險的結束，其實是健康旅程的開始。每個人都可以通過做出正確的選擇，來保持健康和快樂的生活。



患上糖尿病意味著需要小心平衡飲食和運動，但在適當的支持和選擇下，患者依然可以過上健康快樂的生活！

兒童糖尿協會

網址: www.yda.org.hk

電話: 2544 3263

電郵: support@yda.org.hk

森米 甜蜜歷險記



製作：



Youth Diabetes
Action
兒童糖尿協會

支持單位：



novo nordisk®
諾和諾德



我是森米。

我的願望是探索世界的每個角落，
而且每次都吃一種美味零食！
冒險和美食是我最喜歡的兩樣事情。

我是健康博士。

我有糖尿病，
需要每天注射胰島素維持健康。

一個活潑又好奇的7歲孩子
興趣是喜歡美食和冒險。

一隻會說話的小狗，
友善並且聰明。
興趣是與森米一起歷險，
分享健康小貼士。



關於糖尿病

糖尿病是一種影響身體如何利用糖份（葡萄糖）的疾病。葡萄糖是我們從食物中獲取的能量。正常情況下，進食後，身體會將食物轉化為葡萄糖，並釋放胰島素幫助葡萄糖進入細胞。

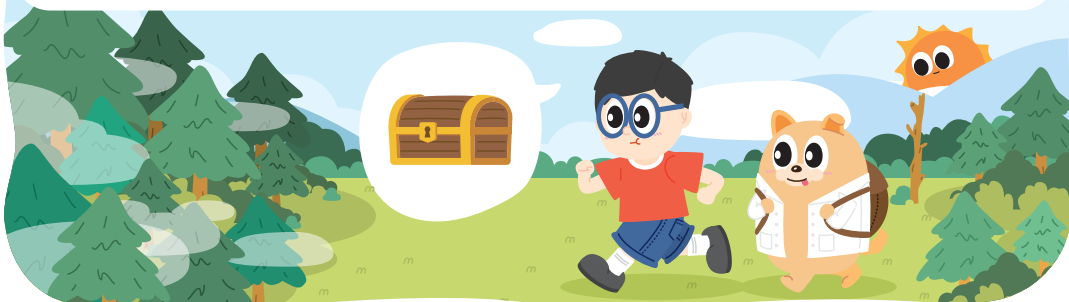
對於糖尿病患者，身體可能是無法產生足夠的胰島素，或是無法有效運用胰島素，導致葡萄糖停留在血液中，不能進入細胞，這可能會引致不適。

糖尿病主要分為兩種類型：

1. 一型糖尿病：患者一般身體完全無法產生胰島素，他們需要每天注射胰島素來管理血糖。
2. 二型糖尿病：這類型比較常見，患者身體無法有效運用胰島素。通常可以透過健康飲食、運動及服用藥物(部分患者)來管理血糖。

第一章：迷霧森林與健康挑戰

一個晴朗的早晨，森米和他的朋友健康博士決定踏上冒險之旅。他們聽說在神奇的迷霧森林裡有一個健康寶藏。要想找到這個寶藏，必須通過一系列與健康有關的挑戰。



森米和健康博士剛進入迷霧森林，就遇到了一個巨大的石門，上面刻著「飲食迷思之門」。門旁的小精靈告訴他們：「要想通過這扇門，你們必須回答與飲食有關的問題，每答對一題，門就會打開一部分。」

關卡 1

飲食迷思之門

問題 1：吃脂肪會讓你變胖嗎？

當然會！
脂肪就是讓人變胖的東西啦！

不完全正確。脂肪是一種重要的營養素，我們的身體需要它來提供能量和支持細胞功能。但吃任何東西過多，包括脂肪，都可能導致體重增加。關鍵在於選擇健康的脂肪，比如魚、堅果和橄欖油，而不是過量的飽和脂肪或反式脂肪。



問題 2：只要我吃「低脂」或「無糖」食物，我就做到健康飲食？

聽起來好像是對的？

其實這也是個迷思。有些「低脂」或「無糖」的食物可能仍然含有很多卡路里或其他不健康的成分，比如甜味劑或高鹽。閱讀食品標籤，了解整體成分才是正確的做法。



Yeah!!!!

隨著森米和博士答對問題，石門逐漸打開，露出了通往下一關的路。



第二章：運動之河

他們繼續前行，來到了一條寬闊的河流。這條河充滿了障礙，森米必須通過運動挑戰來搭建橋梁，才能渡過河流。

Oh No!!

森米興奮地拿起跳繩，開始跳動。每跳完一組，他都看到河水逐漸減少。

挑戰 1

跳繩競賽

要過這條河，
你必須完成一次跳繩挑戰。
每跳30次，河水就會退去一些。

運動不僅能让你變得更強壯，還能幫助
你保持適中的體重。只要每天進行60
分鐘運動，就能让你的心臟和身體更
健康！

當河水退去了一部分，森米看見一條窄窄的平衡木上擺滿了各種食物。他必須選擇一件健康的食物，才能穩穩地走過平衡木。

挑戰 2

平衡木上的 健康食物選擇

嘩!!

現在，你必須選擇一樣
可以幫助你保持健康的食物。

森米看到有炸薯條、糖果同時也有蘋果、胡蘿蔔。他想了想，最終選擇了胡蘿蔔。

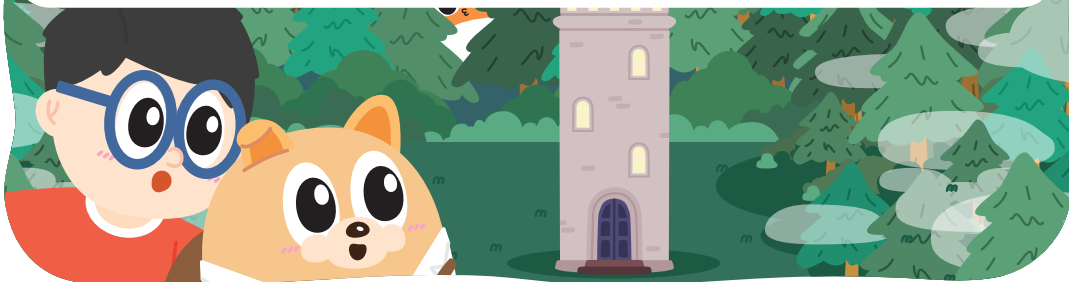
做得好！胡蘿蔔含有豐富的纖維和
維生素，它不僅健康，而且能幫助你
保持飽腹感。

叻~

森米一路選擇了所有的健康食物，並順利走過了平衡木，來到了河的另一端。

第三章：糖果魔法塔的迷思挑戰

渡過河流後，他們來到了迷霧森林的中心，一座高聳的塔樓出現了。這是傳說中的糖果魔法塔，塔裡住著會製造糖果的魔法師。森米和健康博士必須在塔內進行一系列關於糖尿病和健康的挑戰，才能登頂。



當他們進入塔內，魔法師的聲音響起：

挑戰 1

糖尿病的迷思

有些人說，糖尿病只是因為吃太多糖，這是真的嗎？

不完全對！
糖尿病有不同的類型，
不只是因為吃太多糖才會得糖尿病。

沒錯！患上糖尿病與多種因素有關。
一型糖尿病與遺傳和免疫系統有關，而二型糖尿病較多與生活方式有關。
吃得太多糖份會增加患二型糖尿病的風險，但這並不是唯一的原因。



在塔的中層，他們遇到了一個新的問題：

挑戰 2

運動與糖尿病

糖尿病患者應該避免運動，這樣才能保護身體，是對的嗎？

這是錯的！健康博士說過，
運動對糖尿病患者很有幫助，
可以幫助調節血糖！



第四章：魔法鏡的最終挑戰

當森米和健康博士終於來到塔頂，他們遇到了魔法鏡——據說它擁有揭示終極健康智慧的力量。

Yo Yo Yo~

現在，告訴我，
健康的生活方式應該是怎樣的？

健康的生活方式應該
包括均衡的飲食和規律的運動。

每餐應該多吃水果、蔬菜、全穀類
食品，亦要有能提供蛋白質和脂肪的
食物。我們還需要每天進行至少60分
鐘的運動，這樣才能保持身體的強壯和
健康！

魔法鏡發出耀眼的光芒，塔頂的天空瞬間變得晴朗。

你們通過了所有的挑戰！你們掌握了
健康的真正秘訣！

最後的勝利：健康寶藏的揭示

隨著魔法塔的挑戰結束，森米和健康博士興奮地等待寶藏。魔法師現身，送給他們一本古老的健康書卷，裡面記載了所有正確的健康生活習慣。



從今天起，
我一定會繼續保持健康的生活方式，
並分享給我的朋友！

這次冒險不僅讓我們找到了寶藏，還讓
我們明白了健康生活的重要性。記住，
健康的秘訣永遠在於平衡：均衡的
飲食、規律的運動以及正確的選擇。

