

龜山國小一年級營養衛生教育常識測驗

____年____班 姓名_____

一、是非題(對的答○，錯的答X)

- (○) 1. 夏天最好的飲料就是白開水。
- (X) 2. 飯後跑跳或做運動可以幫助消化。
- (○) 3. 吃飯前以及上完廁所後正確洗手可以預防腸病毒。
- (○) 4. 吃東西後，要認真清潔牙齒，才能保護牙齒的健康。
- (X) 5. 用餐時我只挑自己喜歡吃的菜就好。
- (○) 6. 牛奶含有豐富的營養，可以的話，每天至少喝1~2杯。
- (X) 7. 夏天天氣熱要多喝水，冬天天氣冷就不必喝水。
- (○) 8. 正確打菜321，是指飯量3、菜量2、肉量1。
- (○) 9. 負責打菜的同學要戴口罩、帽子，避免口水、頭髮掉到飯菜裡。
- (○) 10. 體重過重和超重的人，吃飯時，可以先喝清湯再吃青菜，最後吃肉飯。喝湯有飽足感，可減少過多熱量攝取。

龜山國小二年級營養衛生教育常識測驗

____年____班 姓名_____

一、是非題(對的答○，錯的答X)

- (○) 1. 夏天最好的飲料就是白開水。
- (X) 2. 飯後跑跳或做運動可以幫助消化。
- (○) 3. 吃飯前以及上完廁所後正確洗手可以預防腸病毒。
- (○) 4. 吃東西後，要認真清潔牙齒，才能保護牙齒的健康。
- (X) 5. 用餐時我只挑自己喜歡吃的菜就好。
- (○) 6. 牛奶含有豐富的營養，可以的話，每天至少喝1~2杯。
- (X) 7. 夏天天氣熱要多喝水，冬天天氣冷就不必喝水。
- (○) 8. 正確打菜321，是指飯量3、菜量2、肉量1。
- (○) 9. 負責打菜的同學要戴口罩、帽子，避免口水、頭髮掉到飯菜裡。
- (○) 10. 體重過重和超重的人，吃飯時，可以先喝清湯再吃青菜，最後吃肉飯。喝湯有飽足感，可減少過多熱量攝取。

二、選擇題(選擇最適當的答)

- (3) 1. 下列哪一個食物對我們比較健康？

① 可_レ樂_カ

② 薯_ヲ條_ヲ

③ 牛_ノ奶_ヲ

(2) 2. 下_ニ列_レ哪_ノ一_ノ項_ハ是_レ生_ノ活_ノ中_ノ的_ノ好_シ習_ハ慣_ヲ?

- ① 只_シ吃_テ自_レ己_ノ喜_ビ歡_ム的_ノ食_ハ物_ヲ
- ② 不_レ偏_シ食_フ，各_種食_ハ物_ヲ都_多會_レ嘗_シ試_フ
- ③ 吃_テ東_ノ西_ノ都_多吃_テ不_レ完_ム，浪_カ費_シ食_ハ物_ヲ

(1) 3. 中_ノ午_ノ用_キ餐_ヲ時_ハ應_レ該_カ? ① 保_シ持_テ愉_シ悅_シ的_ノ心_ノ情_ヲ

- ② 走_リ來_テ走_リ去_ク
- ③ 大_ノ聲_ヲ吵_カ鬧_ク

(3) 4. 什_ノ麼_ノ時_ハ候_ハ該_カ喝_キ水_ヲ? ① 運_キ動_ク或_シ遊_ビ戲_シ後_ニ

- ② 下_ニ課_ノ時_ハ
- ③ 隨_テ時_ハ都_多應_レ該_カ補_シ充_シ水_ノ分_ヲ

(2) 5. 預_メ防_シ腸_ノ病_ノ毒_ヲ，正_シ確_シ的_ノ洗_ハ手_ノ方_ハ式_ハ?

- ① 大_ノ水_ヲ沖_シ洗_フ
- ② 遵_テ循_テ洗_ハ手_ヲ五_ノ大_ノ步_ヲ驟_ニ濕_ス、

搓_キ、沖_シ、捧_キ、擦_キ ③ 用_キ手_ノ帕_ヲ擦_キ一_ノ擦_キ，不_レ用_キ洗_ハ手_ヲ一_ノ樣_ニ乾_シ淨_ク

(1) 6. 小_ノ朋_ノ友_ノ常_シ吃_テ胡_ノ蘿_ノ蔔_ヲ可_シ以_テ保_シ護_シ身_ノ體_ノ的_ノ那_ノ個_ノ地_ノ方_ヲ? ① 眼_ノ睛_ヲ ② 鼻_ノ子_ヲ ③ 耳_ノ朵_ヲ

(2) 7. 為_シ了_シ衛_シ生_ノ安_ヲ全_ヲ，打_テ菜_ノ的_ノ服_ヲ務_ヲ同_ノ學_ノ應_レ該_カ要_シ戴_キ什_ノ麼_ノ? ① 水_ノ壺_ヲ ② 口_ノ罩_ヲ ③ 名_ノ牌_ヲ

(2) 8. 郭_ノ小_ノ新_ノ噁_ヲ噁_ヲ出_テ不_レ來_ル可_シ能_シ是_レ什_ノ麼_ノ原_ノ因_ヲ?

- ① 喝_キ太_多水_ヲ
- ② 討_テ厭_テ吃_テ青_ノ菜_ヲ
- ③ 常_シ運_キ動_ク

(2) 9. 以_テ下_ニ哪_ノ一_ノ種_ノ飲_ヲ料_ハ最_シ健_シ康_ヲ?

- ① 珍_シ珠_シ奶_ヲ茶_ヲ
- ② 白_ノ開_ノ水_ヲ
- ③ 含_シ糖_シ綠_シ茶_ヲ

(1) 10. 以_テ下_ニ早_ノ餐_ノ食_ハ物_ノ哪_ノ一_ノ種_ノ最_シ健_シ康_ヲ?

- ① 蔬_ノ菜_ヲ三_ノ明_ノ治_ヲ
- ② 炸_キ雞_ノ塊_ヲ
- ③ 小_ノ熱_シ狗_ヲ