

龜山國小中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)

- (X) 1. 營養午餐應該大魚大肉才夠營養。
- (X) 2. 一份水果大概是一個拳頭大，一天約吃兩個拳頭大的份量才足夠。
- (○) 3. 水可以幫助血液循環、腸胃的消化與吸收，所以要多喝水。
- (○) 4. 『不吃早餐』是不良的飲食習慣，對身體健康有影響。
- (○) 5. 正確打菜 321，是指飯量 3、菜量 2、肉量 1。
- (X) 6. 小美不喜歡吃蔬菜，所以可用水果代替蔬菜。
- (○) 7. 糙米有大量纖維素和營養素，所以吃糙米對身體很健康。
- (○) 8. 負責打菜的同學要戴口罩、帽子，避免口水、頭髮掉到飯菜裡。
- (X) 9. 玉米屬於六大類食物中的”蔬菜類”。
- (○) 10. 體重過重和超重的人，吃飯時，可先喝清湯再吃青菜，最後吃肉飯。喝湯有飽足感，可減少過多熱量攝取。

二、選擇題(選擇最適合的答案)

(/) 1. 下列何種食物屬於高鈣食物?

- ①傳統豆腐 ②盒裝火鍋豆腐 ③白飯

(2) 2. 下列哪一種食物攝取過多，會影響我們的健康，容易讓癌症找上你? ①新鮮蔬果 ②煙燻香腸 ③香醇牛奶

(3) 3. 下列哪一種早餐組合比較健康? ①巧克力厚片+奶茶

- ②小熱狗+可樂 ③火腿蔬菜三明治+豆漿

(2) 4. 下列何種食物「不」屬於六大類食物中的”蛋豆魚肉類”?

- ①魚肉 ②香腸 ③紅豆

(2) 5. 為了衛生安全，幫忙打菜的服務同學要戴什麼?

- ①水壺 ②口罩 ③名牌

(2) 6. 發現食物發霉應該怎麼做?

- ①把發霉的地方刮掉再吃 ②丟棄不吃 ③重新煮過再吃

(|) 7. 同學跟你說他常常便秘，你會建議他多吃下列什麼食物來改善? ①蔬菜水果 ②市售果汁 ③珍珠奶茶

(3) 8. 吃早餐的好處是什麼?

- ①學習力增加 ②精神飽滿 ③以上皆是

(|) 9. 下列何種食物屬於六大類食物中的奶類?

- ①乳酪 ②奶精 ③奶油

(3) 10. 剛上完體育課，滿身大汗，這時候喝哪一種飲料最好?

- ①冰紅茶 ②可口可樂 ③白開水