

龜山國小高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. 吃高油脂食物，會增加罹患心血管疾病的危險。
- (○)2. 正確打菜 321，是指飯量 3、菜量 2、肉量 1。
- (○)3. 飯、麵食等五穀根莖類是每日營養的基礎，是最主要熱量的來源。
- (X)4. 吃富含膳食纖維的食物易造成便秘。
- (X)5. 「天天五蔬果」是指每天要吃五種不同的蔬菜跟水果。
(3份蔬菜, 2份水果)
- (○)6. 蕃茄炒蛋中的大蕃茄是屬於六大類食物中的蔬菜類。
- (○)7. 日常飲食應盡量選擇各類食物，不偏食也不過量。
- (○)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。
- (○)9. 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。
- (X)10. 水果中含有豐富的維生素 D，有助傷口的癒合和增加抵抗力。

二、選擇題(選擇最適合的答案)

- (3)1. 美美買了一包餅乾，上面營養標示每 100 公克含熱量 60kcal，本包裝共 200 公克，請問美美吃完一整包總共吃入多少熱量？
① 60kcal ② 6000kcal ③ 120kcal

- (2)2. 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白開水 ③可口可樂
- (2)3. 下列哪一種食物屬於堅果類？
①芒果 ②腰果 ③蘋果
- (1)4. 下列哪一種行為容易導致便秘？
①少喝水 ②多吃蔬菜 ③適度運動
- (3)5. 糙米中何種營養素高於一般白米？
①鈣質 ②維生素 B 群 ③以上皆是
- (3)6. 代謝症候群中腰圍大於多少，就是異常？
①男生 >90 公分 ②女生 >80 公分 ③以上皆異常
- (1)7. 下列何種食物「不」屬於六大類食物中的奶類？
①奶精 ②奶粉 ③鮮奶
- (1)8. 食品中含有反式脂肪酸，會增加體內壞的膽固醇，容易導致心血管疾病，下列哪一項食品中可能含有反式脂肪酸？
①炸薯條 ②清蒸魚 ③滷豆乾
- (2)9. 以下何者「不」是運動的好處？
①增加心肺功能 ②造成運動傷害 ③消耗過多熱量
- (3)10. 有關天天五蔬果敘述，下列何者正確？
①每天要吃 5 種不同顏色的青菜和水果 ②每天要吃 3 種青菜、2 種水果
③每天要吃 3 份青菜、2 份水果