

附錄一 營養知識量表

_____國小 _____年 _____班 _____號 性別：_____ (1)男 (2)女

請注意：下面一共有 20 題選擇題，請選出正確的答案，把它寫在括號內（每一題都要填答）

- () 1. 在下列食物中，哪一種不屬於六大類食物？
(1) 五穀根莖類 (2) 油脂類 (3) 飲料類
(4) 蔬菜類
- () 2. 請問下列哪一種食物不是營養均衡的午餐中所需要的？
(1) 米飯 (2) 肉 (3) 蔬菜 (4) 可樂

小金 昨天三餐吃了以下這些食物

早餐吃 肉鬆三明治 奶茶

午餐吃 漢堡 可樂 薯條 雞塊

晚餐吃 一碗飯 炒青江菜 芹菜炒豆干

鮮魚湯 芭樂

由小金的飲食，請回答下列第 3-5 題：

- () 3. 小金 哪一餐的營養最均衡？
(1) 早餐 (2) 午餐 (3) 晚餐 (4) 都很均衡
- () 4. 小金 的午餐中缺少哪一類食物？
(1) 五穀根莖類 (2) 蛋豆魚肉類 (3) 蔬菜類 (4) 油脂類
- () 5. 將 小金 早餐中的奶茶換成下列何種食物會更營養？
(1) 可樂 (2) 白開水 (3) 鮮奶 (4) 紅茶
- () 6. 小青 放學回家肚子餓了，想吃點心，她選擇下列哪一樣食物的油脂會比較少？(1) 橘子 (2) 香酥雞排 (3) 蘋果派 (4) 炸洋蔥圈
- () 7. 小雲 不愛吃青椒，可是媽媽都鼓勵她吃因為它含有哪一種營養素很多？
(1) 蛋白質 (2) 脂肪 (3) 維生素 (4) 水

- () 8. 下列哪一項不是挑選健康食物時要考慮的條件？(1)油要少 (2)鹽要少 (3)水要少 (4)糖要少
- () 9. 小華最近上廁所都不順暢，醫生說他便秘了，下列哪一種食物可以幫助他排便呢？
(1)白吐司 (2)芹菜 (3)豬肉 (4)豆腐
- () 10. 下列哪一類食物的脂肪含量較高？
(1)五穀根莖類 (2)水果類 (3)蛋豆魚肉類 (4)蔬菜類
- () 11. 為了每天都有足夠的精神和力氣，小強應選擇哪一組食物當成熱量的主要來源？
(1)雞腿、豬排 (2)饅頭、白飯 (3)菠菜、高麗菜 (4)柳丁、芭樂
- () 12. 小寶到便利商店買牛奶時，應該最先注意包裝上的什麼？(1)保存的期限 (2)廠商的地址 (3)容量的大小 (4)包裝的圖案
- () 13. 深黃紅色蔬菜中含有什麼營養素比一般蔬菜多？
(1)維生素 (2)蛋白質 (3)脂肪 (4)水
- () 14. 下列哪一項是正確的？
(1)多吃炸雞腿不吃米飯更營養
(1)油炸的蔬菜比較香，可以常吃來補充維生素
(2)牛奶是營養豐富的食物，特別是百分之百的鮮乳
(4)蛋豆魚肉類的營養豐富，可以多吃
- () 15. 五穀根莖類富含哪一種營養素？
(1)醣類 (2)蛋白質 (3)脂肪 (4)維生素
- () 16. 蛋、豆、魚、肉類是哪一種營養素的主要來源？
(1)醣類 (2)蛋白質 (3)脂肪 (4)維生素