

三年級戊班 座號： 姓名：

一、是非題：(每題2分，共46分)

- ( ) 1. 營養健康的餐點應該多油、多糖、多纖維。
- ( ) 2. 良好的飲食習慣可以幫助身體健康的成長。
- ( ) 3. 食品廣告或季節變化對飲食的選擇沒有任何影響。
- ( ) 4. 過度飢餓或吃得過飽都會傷害身體健康。
- ( ) 5. 每天只吃速食無法攝取到均衡的營養。
- ( ) 6. 能吃東西就是有一種福氣，所以吃東西不需要限制，想吃什么就吃什么。
- ( ) 7. 調味料可以增加食物的美味，所以加得越多越好。
- ( ) 8. 家庭的飲食習慣對個人的影響都是好的。
- ( ) 9. 炸雞、炸薯條的油脂含量高，要盡量少吃。
- ( ) 10. 薯條和炸雞香脆又營養，可以當成每天的三餐。
- ( ) 11. 因為年齡、工作量或運動量不同，每個人的飲食需求也不一樣。
- ( ) 12. 多吃水果可以幫助消化、預防便秘。
- ( ) 13. 含有高纖維的食物可以幫助消化、預防便秘。
- ( ) 14. 不同的國家有不同的飲食文化特色。
- ( ) 15. 在適當的時機進食並攝取適量的食物，才是健康的飲食行為。
- ( ) 16. 如果生鮮食物有黏稠、變色的現象，只是因為食物退冰了，還是可以購買、食用。
- ( ) 17. 有句話說「靠山吃山，靠海吃海」，指的是自然環境因素對食物選擇的影響。

海」，指的是自然環境因素對食物選擇的影響。

- ( ) 18. 太油、太甜、太鹹的食物對健康都有不好的影響，要盡量少吃。
- ( ) 19. 運動量大的人，對食物的需求也較大。
- ( ) 20. 使用回鍋油反覆烹調油炸食物，可以增添食物的營養價值。
- ( ) 21. 牛肉是對健康有益的高纖維食物。
- ( ) 22. 速食具有美味可口、方便、快速等優點，所以可以每天吃。
- ( ) 23. 吃東西的唯一目的是填飽肚子。

二、選擇題：(每題3分，共45分)

- ( ) 1. 哪一種食物吃得過少容易引起便秘？ ①魚 ②肉 ③蔬菜 ④蛋。
- ( ) 2. 營養健康的餐點應該符合什麼原則？ ①均衡的包含六大類食物 ②多油、多糖 ③重口味 ④少纖維。
- ( ) 3. 可能引起吃東西欲望的原因有哪些？ ①飢餓 ②食物的外觀 ③食物的味道 ④以上皆是。
- ( ) 4. 為了維持健康，在飲食方面應注意什麼？ ①不吃早餐以免造成肥胖 ②飲食均衡 ③常吃零食 ④多喝含糖飲料。

- ( ) 5. 下列有關健康飲食的敘述，哪一項正確？ ①無聊時可以多吃零食 ②吃東西時可以隨心所欲，不需要限制 ③減肥最好的方法就是節食 ④健康的餐點應均衡的包含六大類食物。
- ( ) 6. 下列哪一項不屬於高纖維食物？ ①蛋糕 ②水果 ③蔬菜 ④糙米。
- ( ) 7. 下列哪一項不是影響飲食需求的主要因素？ ①年紀 ②活動量 ③膚色 ④工作。
- ( ) 8. 下列何者為營養健康餐點的原則？ ①多吃油炸類的食物 ②選擇便宜的食物 ③選擇多樣化食物 ④選擇成分標示不清的食品。
- ( ) 9. 下列何者比較不符合健康飲食的原則？ ①每天吃早餐 ②天天吃六大類食物 ③每天吃宵夜 ④多吃蔬菜、水果。
- ( ) 10. 小均今年 10 歲，長得胖嘟嘟的，最可能的原因是什麼？ ①營養均衡 ②運動過量 ③三餐定時、定量 ④經常吃太甜、太油的食物。
- ( ) 11. 下列哪一項是不良的飲食行為，需要改善？ ①三餐定時定量 ②多吃新鮮蔬菜、水果 ③常吃油炸食物 ④多喝白開水。
- ( ) 12. 下列哪一種食物的熱量最高？ ①橘子 ②白開水 ③水煮青菜 ④炸薯條。
- ( ) 13. 選擇下列哪一組餐點比較健康？ ①泡麵、奶茶、草莓冰棒 ②炸雞、薯條、可樂 ③燙青菜、蛋花湯、蘋果 ④奶油蛋糕、咖啡、蜜糖吐司。

- ( ) 14. 下列影響飲食的因素，哪一項敘述正確？ ①每個人對食物的需求量都一樣 ②每個國家的飲食文化都相同 ③各地區環境和所生產的食物都相同 ④食品廣告、季節變化等因素都會影響飲食的選擇。
- ( ) 15. 下列哪一種食物對健康較有幫助？ ①冬瓜茶 ②泡麵 ③鹹蛋 ④全麥麵包。

### 三、勾選題：(每題 5 分，共 5 分)

1. 下列有關健康飲食原則的敘述，哪些正確？請打勾。

- ( ) (1) 包含六大類食物。
- ( ) (2) 多吃油炸食物。
- ( ) (3) 多吃高纖維食物。
- ( ) (4) 少油、少糖、少鹽。
- ( ) (5) 烹調食物時，盡量採用煎、炒、炸等方式。

### 四、回答問題：(共 4 分)

請列出解決問題的五個步驟。