

100 分	
90 分以上	
80 分以上	
70 分以上	
60 分以上	
不及格	

四 戊 座號：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

一、是非題：(每題 2 分，共 40 分)

- () 1. 攝取過多太甜及脂肪含量高的高熱量食物，是現代人健康的隱憂。
- () 2. 運動前 30 分鐘應該多吃一些高脂肪的營養食物。
- () 3. 礦物質中的鈣是構成骨骼和牙齒的重要成分。
- () 4. 營養素能幫助我們身體維持生命、促進生長發育，提供日常活動所需的熱量。
- () 5. 醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水，是維持生命和生長發育的重要元素，缺一不可。
- () 6. 礦物質主要來自蔬菜類和水果類的食物。
- () 7. 運動後 1 小時內，可以補充牛奶、香蕉等食物，幫助身體恢復體力。
- () 8. 吃甜食可以增加抵抗力，所以多吃甜食有益健康。
- () 9. 牛肉含有人體需要的所有營養素，所以每天只要吃牛肉就可以了。
- () 10. 維生素來自於蔬菜類和水果類的食物，可維持生命、幫助生長發育。
- () 11. 營養攝取不均衡會帶來許多健康的問題，例如：發育不良、對於疾病的抵抗力較差等。
- () 12. 攝取維生素 C 能幫助維護牙齦的健康，並增強身體的抵抗力。
- () 13. 維生素 K 幫助身體出血時凝血。
- () 14. 維生素 K 是構成骨骼和牙齒的主要成分。
- () 15. 脂肪攝取不足容易造成貧血。
- () 16. 維生素 D 能幫助人體吸收鈣，強化牙齒和骨骼。
- () 17. 飯或麵中含有醣類，可以提供我們每天身體活動所需的熱量。
- () 18. 營養素中的礦物質、維生素和水都能提供熱量。
- () 19. 礦物質中的鐵，是組成人體骨骼的重要成分。
- () 20. 一天攝取的食物中，如果已經包含分量足夠的炒青菜和肉類食物，則已攝取足夠的脂肪，不必再額外吃油脂類食物。

二、選擇題：(每題 2 分，共 34 分)

- () 1. 當體重增加代表 ①吃過多高熱量的飲食 ②吸收的熱量比消耗的熱量多 ③運動量太少 ④以上皆是。
- () 2. 下列何種食物適合在運動前 2 小時攝取？ ①薯條 ②吐司 ③甜甜圈 ④漢堡。
- () 3. 下列何者是提供身體活動最主要的熱量來源？ ①醣類 ②維生素 ③蛋白質 ④水。

- () 4. 下列哪一種營養素是提供建造和修補身體組織細胞的材料，也能幫助身體抵抗疾病？ ①醣類 ②蛋白質 ③維生素 ④水。
- () 5. 當我們吃得太少又過度的運動，可能會產生什麼結果？ ①體重減輕 ②體重增加 ③身高變矮 ④腰圍變粗。
- () 6. 下列何者可以幫助人體消化食物和排泄廢物？ ①鐵 ②水 ③鈣 ④脂肪。
- () 7. 下列何種營養素無法提供熱量？ ①醣類 ②水 ③脂肪 ④蛋白質。
- () 8. 何種礦物質是人體紅血球的重要成分？ ①鐵 ②鉀 ③鎂 ④鋁。
- () 9. 下列哪一項不是蛋白質的主要功能？ ①建造和修補細胞 ②促進生長發育 ③抵抗疾病 ④調節體溫。
- () 10. 下列何種疾病和攝取過多太甜、脂肪含量多、高熱量的食物有關？ ①高血壓 ②糖尿病 ③心血管疾病 ④以上皆是。
- () 11. 營養素中何種物質所含熱量最高？ ①脂肪 ②蛋白質 ③礦物質 ④水。
- () 12. 下列哪一項不是水的主要功能？ ①排泄廢物 ②調節體溫 ③提供熱量 ④幫助消化。
- () 13. 哪一種營養素的主要功能是保護人體內的器官？ ①維生素 ②礦物質 ③脂肪 ④水。
- () 14. 低脂乳品類食物所包含的主要營養素是什麼？ ①醣類 ②礦物質 ③脂肪 ④蛋白質。
- () 15. 當我們吃得太多又不運動時，會產生什麼結果？ ①體重減輕 ②體重增加 ③身高變矮 ④腰圍變細。
- () 16. 下列哪一種營養素，雖然人體的需求量不多，但是在生長發育和維持生命上不可或缺？ ①醣類 ②蛋白質 ③維生素 ④脂肪。
- () 17. 米飯、麵等全穀根莖類食物中主要的營養素是什麼？ ①醣類 ②礦物質 ③脂肪 ④蛋白質。

三、回答問題：(每個答案1分，共9分)

1. 請寫出食物中六大類營養素的名稱。

2. 請寫出3種富含蛋白質的食物。

3. 四、勾選題：(每個答案1分，共17分)

1. 下列敘述正確的請打勾。

(1) 維生素 A 可以增強身體的抵抗力。

(2) 維生素 B 群可以維持身體的活力。

(3) 維生素 C 可以維持眼睛健康。

(4) 維生素 D 可以強化牙齒和骨骼。

(5) 維生素 E 可以幫助人體造血。

(6) 維生素 K 對人體沒有作用。

2. 下列敘述正確的請打勾。

(1) 運動前 2 小時應該吃炸雞、薯條來補充熱量。

(2) 運動前 2 小時應吃易消化的營養食品。

(3) 為了達到持續運動的目的，不該為了補充水分暫停運動。

(4) 運動中應每 20 分鐘補充水分。

(5) 運動後應該立刻吃巧克力補充流失的熱量。

(6) 運動後可以補充含醣類和蛋白質的營養食物，幫助恢復體力。

3. 需要攝取醣類時，可以吃下列哪些食物？正確的請打勾。

(1) 馬鈴薯。

(2) 白米飯。

(3) 魚肉。

(4) 牛奶。

(5) 麵條。