

嘉義縣東石鄉東石國民小學

營養教育測驗 低年級

班級： 年 班 姓名： 座號：

一、是非題：

- ( O ) 六大類食物是指五穀根莖類、蔬菜類、水果類、蛋豆魚肉類、奶類和油脂類。
- ( X ) 我每天吃飯要挑喜歡的菜吃。
- ( O ) 用餐中保持愉快的心情，輕鬆用餐、細嚼慢嚥。
- ( X ) 睡覺前刷牙就好，早上可以不刷牙。
- ( O ) 每天喝牛奶小朋友才會長得又高又壯。
- ( X ) 吃完飯後馬上運動可以幫助消化。
- ( X ) 喝再多飲料的也不會發胖，所以我可以儘量喝沒關係。
- ( X ) 吃飯時，我要吃的很快，儘量吃到撐。
- ( O ) 我要珍惜每天所吃的食物，不可以浪費。
- ( O ) 我每天吃飯要定時定量。

二、選擇題：

- ( 2 ) 玉米是屬於六大類食物中哪一類？ ① 蔬菜類 ② 五穀根莖類 ③ 油脂類 ④ 水果類
- ( 1 ) 六大類食物中哪一種食物攝取量應該最少？ ① 油脂類 ② 五穀根莖類 ③ 蔬菜類 ④ 豆魚肉蛋類

3. ( 3 ) 哪一種方法是幫助減肥最有效最健康的  
方法？ ① 不吃東西 ② 只喝水 ③ 運動 ④  
吃減肥藥
4. ( 1 ) 下列哪一項是健康兒童該有的行為？ ①  
定時定量不偏食 ② 不運動 ③ 只吃零食  
④ 不吃青菜
5. ( 4 ) 我們每天哪種食物要吃的最多才有體力？  
① 青菜 ② 肉 ③ 牛奶 ④ 飯
6. ( 3 ) 能幫助小朋友長高、換牙齒的食物是什麼？ ① 炸雞 ② 麵包 ③ 牛奶 ④ 香蕉
7. ( 3 ) 小朋友每天要吃幾個水果？ ① 半個 ② 1個  
③ 2個 ④ 4個
8. ( 4 ) 以下哪一種習慣大會不順暢？ ① 多喝水  
② 多吃蔬果 ③ 按時上廁所 ④ 只吃肉類  
不吃蔬菜。
9. ( 2 ) 下列哪一項不是良好的用餐習慣？ ① 細嚼慢嚥  
② 邊吃邊玩或邊說話 ③ 定時定量  
④ 飯前洗手、飯後刷牙
10. ( 1 ) 下面哪一種飲料是最健康的？ ① 白開水  
② 汽水 ③ 可樂 ④ 奶茶