

嘉義縣東石鄉東石國民小學營養教育測驗 中年級

班級：_____年_____班 姓名：_____ 座號：_____

一、是非題：

1. () 偏食容易造成身體攝取營養不均衡而影響健康。
2. () 少油、少鹽、少糖、多纖維是正確的飲食習慣。
3. () 餅乾也是五穀根莖類食物，所以我們三餐如果肚子餓可以只吃餅乾就好，不必吃飯。
4. () 速食具有美味可口、方便快捷等優點，所以可以每天吃沒問題。
5. () 炸雞、炸薯條的油脂含量太高，要盡量少吃。
6. () 調味料可以增加食物的美味，所以加越多越好。
7. () 每天養成吃宵夜的習慣對我們身體成長有很大的幫助。
8. () 早餐吃的飽，體力好、精神好，讀書才能進步。
9. () 我要珍惜每天所吃的食物，不可以浪費。
10. () 果汁就是六大類食物中的水果，所以小朋友可以不吃水果常喝果汁。

二、選擇題：

1. () 營養健康的餐點應該符合什麼原則？① 包含六大類食物 ② 多油、多糖 ③ 重口味 ④ 少纖維
2. () 紅豆、綠豆是屬於六大類食物中的哪一類？① 水果類 ② 蛋豆魚肉類 ③ 油脂類 ④ 五穀根莖類
3. () 我們可以藉由什麼來幫助骨骼的發育？① 補充鈣質 ② 運動

③ 晒太陽但注意防晒措施 ④ 以上皆可

4. () 下面那一種食物多吃能保護小朋友的眼睛? ① 吐司 ② 雞蛋
③ 胡蘿蔔 ④ 小魚乾
5. () 下列哪一種食物對身體健康比較好? ① 鹽酥雞 ② 蕃茄炒蛋
③ 可樂 ④ 烤香腸
6. () 哪一種食物要吃的最多才有體力? ① 油脂類 ② 五穀根莖類
③ 蔬菜類 ④ 肉魚豆蛋類
7. () 食物金字塔中,哪一類食物應該吃的最少? ① 蔬菜類 ② 蛋豆
魚肉類 ③ 主食類 ④ 油、鹽、糖類
8. () 哪一種食物最容易讓小朋友變胖? ① 飯 ② 蔬菜水果 ③ 牛
奶 ④ 飲料。
9. () 下列四種食物中那一種含纖維質最多? ① 蔬菜 ② 牛奶 ③
麵包 ④ 豆腐
10. () 飯後運動應該何時進行? ① 飯後1小時 ② 飯後20分鐘 ③ 飯
後10分鐘 ④ 飯後馬上運動