

# 嘉義縣東石鄉東石國民小學營養教育測驗 高年級

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

## 一、是非題：

1. ( 0 ) 蔬菜類含纖維素、維生素、纖維質，讓我們保持大便順暢。
2. ( 0 ) 平常應多喝白開水，少喝運動飲料，以減少身體負擔。
3. ( X ) 花生屬於蛋豆魚肉類。
4. ( X ) 五穀根莖類裡面有許多醣類，所以吃飯容易變胖還是少吃為妙。
5. ( X ) 若缺乏維生素 A 對我們的視力一點影響也沒有。
6. ( 0 ) 正在發育過程中的兒童及青少年，要攝取均衡的營養。
7. ( 0 ) 飲食多注意各類營養均衡攝取，才能吃出健康有活力。
8. ( 0 ) 油、糖、鹽用於調味中可讓食物更美味，但一般而言食用量越少越好，避免增加身體負擔。
9. ( X ) 油脂類不僅會讓我們變胖，而且對身體一點好處功能都沒有，所以可以完全不吃。
10. ( X ) 小朋友要多吃蛋豆魚肉類才會健康，因為有很豐富的維生素 C。

## 二、選擇題：

1. ( 4 ) 那一種食物不是奶類？① 起士② 優酪乳③ 鮮奶④ 奶精
2. ( 3 ) 下面哪個食物不屬於金字塔最上層的食物？① 餅乾② 蛋糕③ 豆腐④ 巧克力
3. ( 3 ) 身體活動量不大時，以什麼來補充水分才是最佳選擇？① 汽水② 運動飲料③ 白開水④ 果汁

4. ( 4 ) 小朋友要身體健康，長的高又壯就要?① 每天 1-2 杯牛奶 ② 不偏食 ③ 多運動 ④ 以上皆是
5. ( 1 ) 下列哪種食物的油脂最多? ① 炸雞 ② 水果 ③ 白開水 ④ 白飯
6. ( 3 ) 下列那種食物不屬於六大類食物中的油脂類? ① 腰果 ② 花生 ③ 綠豆 ④ 芝麻
7. ( 1 ) 米飯、麵或饅頭等五穀根莖類食物是哪一種營養素的主要來源?  
① 醣類 ② 蛋白質 ③ 脂肪 ④ 礦物質
8. ( 2 ) 選出維他命 C 豐富的食物? ① 蜜餞 ② 水果 ③ 果汁 ④ 餅乾。
9. ( 1 ) 國小的小朋友每天要吃幾碟的蔬菜? ① 2~3 碟 ② 1 碟 ③ 有吃就好 ④ 吃不下可以不吃
10. ( 3 ) 下面哪一種情形容易得高血壓? ① 攝取維他命 ② 攝取食物纖維 ③ 吃太多鹽 ④ 適當運動