

營養教育常識測驗

_____年_____班_____號

姓名：_____

一、是非題（每題 5 分，共 75 分）：

1. ()「蛋白質」除了提供熱量外，它的重要性主要是用以建造肌肉、組織成長所必需的營養成份。
2. ()正在發育的小朋友應多攝食高蛋白質的食物。
3. ()身材太胖了不好看，所以越瘦越好。
4. ()熱量是由我們攝取的各種食物所產生的熱能，飲食中的蛋白質、醣類、脂肪均可以產生熱量，
5. ()一天要攝取的蔬果量是三份蔬菜兩份水果。
6. ()蔬菜和水果都有很多的維生素，所以不愛吃蔬菜的話可以用水果代替。
7. ()紅燈食物對身體有很大的幫助，所以要多吃。
8. ()用餐前最好不要先喝湯或開水，這樣會把我們的消化液稀釋掉，造成消化不良。
9. ()用餐時，如果細嚼慢嚥，可以促進消化。
- 10 ()每天喝 6 ~ 8 杯流質飲品（包含開水、牛奶和湯等），對身體健康有很大幫助。
- 11 ()市售的包子、鳳梨酥或波蘿、紅豆麵包，都是隱藏高油脂

高熱量的食物。

12 () 那些又煎又炸的食物，脂肪含量高得令人無法想像，所以
少吃為妙。

13 () 吃飯容易變胖，所以要少吃為妙。

14 () 含糖飲料的熱量高，既沒營養又會變胖，所以口渴時多喝開
水比較好。

15 () 食品添加物是最近才發明的東西，所以要儘量食用。

二、 選擇題（每題 5 分，共 25 分）：

1. () 要預防蛀牙最好的方法是：(1) 多吃口香糖 (2) 少吃東西
(3) 餐後及睡前要馬上潔牙。

2. () 牙刷清洗不到的地方應用何種用具來幫忙清潔：(1) 牙膏
(2) 牙線 (3) 牙籤。

3. () 維護口腔衛生最主要的工具是：(1) 牙籤 (2) 無糖口香糖
(3) 牙刷及牙線。

4. () 下列哪種食物屬於五穀根莖類（主食類）：(1) 魚
(2) 鳳梨 (3) 米飯。

5. () 下面哪一個是紅燈食物？(1) 空心菜 (2) 炸雞塊 (3) 柳
丁汁。