

2

單元一 精明飲食

飲食陷阱

一 填充 把答案填在 _____ 上。

1. 我們要避免進食「三高」食物。所謂「三高」是指高脂肪、高 鈉 和高 糖。
(答案次序可調動。)
2. 長期進食高脂肪的食物，容易使身體 肥胖，引致高血壓和心臟病。
3. 我們要減少進食火腿、薯片等 加工 食物，因為它們都加入了食物 添加劑。
4. 包裝食物的營養標籤提供了食物的 營養 和 成分 資料，我們選購食物時要仔細閱讀。
(答案次序可調動。)

二 選擇 以下哪些是健康又環保的飲食習慣？把答案的代表字母圈起來。
(答案可多於一個。)

- 
- 
- 
- | | |
|----|--|
| 1. | A. 多肉少菜 |
| | <input checked="" type="radio"/> B. 多菜少肉 |
| | <input checked="" type="radio"/> C. 少鹽少油 |
| 2. | <input checked="" type="radio"/> A. 多吃新鮮食物 |
| | B. 多吃加工食物 |
| | <input checked="" type="radio"/> C. 多吃天然食物 |
| 3. | <input checked="" type="radio"/> A. 多選本地食材 |
| | B. 多選外地食材 |

日期：_____

成績：_____

配對 把答案的代表字母填在 _____ 上。(選項可重複使用。)

A. 防腐劑 B. 增味劑 C. 農藥 D. 重金屬 E. 食用色素

1.



薯片通常添加了 B 來增強味道。雖然它香脆可口，但是我們應該少吃。

2.

這些糖果五顏六色，鮮豔吸引，可能加入了 E，不宜多吃。



3.



罐頭食物一般會加入 A 來延長食物的保質期，我們應該少吃。

4.

進食新鮮蔬菜前應該用水浸泡和徹底洗淨，避免攝取過量殘餘的 C 和 D 而有損健康。
(答案次序可調動。)



5.



海產可能含有過量 D，長期服用會損害肝臟。

單元加油站 (一)

填表 下表所列的營養素主要來自哪些食物？把答案的代表字母填在 內；並根據營養素的功用，把答案填在 _____ 上。

A.



B.



C.



D.



食物	營養素	主要功用	總結
1. <input type="checkbox"/> B	鐵質	製造 <input type="checkbox"/> <u>血紅素</u>	吃含有不同 <input type="checkbox"/> <u>營養素</u> 的食物，可以幫助兒童健康成長。
2. <input type="checkbox"/> D	鈣質	鞏固 <input type="checkbox"/> <u>骨骼</u> 和牙齒	
3. <input type="checkbox"/> C	維生素 A	保持良好 <input type="checkbox"/> <u>視力</u>	
4. <input type="checkbox"/> A	維生素 C	增強 <input type="checkbox"/> <u>抵抗力</u>	

填充 把答案填在 _____ 上。

1.



兒童須多吃含豐富 蛋白質 的食物，幫助身體成長和發育。

2.

食物安全中心 負責抽驗在 香港 出售的食物。多留意該中心發佈的新聞，可避免購買和進食 受污染 的食物。



日期：_____

成績：_____

- 看圖選擇** 以下哪些食物是高脂肪、高鈉或高糖的？把答案圈起來。
(答案可多於一個。)

1. 高脂肪	2. 高鈉	3. 高糖
1. 	1. 	1. 
2. 	2. 	2. 
3. 	3. 	3. 

- 問答** 回答問題，把答案填在 _____ 上。

1. 為甚麼我們在購買包裝食物前要閱讀營養標籤？
可以瞭解食物的營養和成分，讓我們選擇較健康的食物。
(答案合理便可。)
2. 在食物中加入不同的添加劑有甚麼作用？
可以增強味道、色澤和延長保存期限。
3. 我們在冬天多吃哪類食物有助保持身體溫暖？為甚麼？
多吃含豐富碳水化合物和脂肪的食物有助保持身體溫暖，
因為這些食物可以提供熱量。