

四年級常識科
第4冊單元一 第2課
飲食陷阱 練習答案

1. 「三高」食物不包括甚麼？

- 高鈉
- 高纖維
- 高脂肪
- 高糖

正確答案：高纖維

2. 以下哪些是高糖的食品？

- 汽水
- 芒果布丁
- 薯片
- 蘋果

正確答案：

汽水

芒果布丁

3. 以下哪些是高脂肪的食品？

- 薄餅
- 雪糕
- 橙汁
- 香口膠

正確答案：

薄餅

雪糕

4. 以下哪些是高鈉的食品？

- 香蕉
- 薯條
- 香腸
- 雪條

正確答案：

薯條
香腸

5. 攝取過量脂肪可能引起甚麼健康問題？

- 肥胖
- 高血壓
- 糖尿病
- 便秘
- 心臟病
- 蛀牙
- 脂肪肝
- 肺炎

正確答案：

肥胖
高血壓
糖尿病
便秘
心臟病
脂肪肝

6. 以下哪個是避免進食「三高」食物的方法？

- 多購買新鮮食材，如新鮮水果等
- 烹調時要少油少鹽
- 多食用醃製食物
- 沖調飲品時加少量糖

正確答案：

多購買新鮮食材，如新鮮水果等
烹調時要少油少鹽
沖調飲品時加少量糖

7. 經過特別處理的食物，我們稱為「」。

正確答案：加工食物

8. 以下哪個不屬於「加工食物」？

- 葡萄味糖果
- 葡萄乾
- 新鮮葡萄
- 葡萄果汁

正確答案：新鮮葡萄

9. 把各食物添味劑與它們的功用配對起來。

- 食用色素 延長食物的保存期限
- 增味劑 增強食物的味道
- 防腐劑 增加食物的色澤

正確答案：

食用色素 = 增加食物的色澤

增味劑 = 增強食物的味道

防腐劑 = 延長食物的保存期限

10. 我們可透過閱讀 來知道食物的營養資料。

正確答案：營養標籤

11. 以下哪個是購買本地食材能達致環保飲食原則的原因呢？

- 減少使用膠袋
- 減少清洗食材的時間
- 減少運輸上的碳排放
- 減少烹調的時間

正確答案：減少運輸上的碳排放