

四年級常識科

第四冊單元一第一課

有「營」食物 練習答案

選擇題..把答案的代表字母填在()內。

1. 五大營養素不包括以下哪項？

- A. 蛋白質。
- B. 脂肪。
- C. 礦物質。
- D. 植物纖維。

[--答案:D--]

2. 以下哪種食物含有大量脂肪？

- A. 蝦。
- B. 芝士。
- C. 青椒。
- D. 玉米。

[--答案:B--]

3. 以下哪項是膳食纖維的功用？

- A. 代替纖維丸。
- B. 幫助排便。
- C. 幫助身體發育。
- D. 儲存熱量。

[--答案:B--]

4. 根據「健康飲食金字塔」,以下哪種食物應該吃多些？

- A. 薯條。
- B. 蘋果。
- C. 漢堡包。
- D. 炸雞翼。

[--答案:B--]

5. 以下哪些是加工食物?(答案可多於一個。)

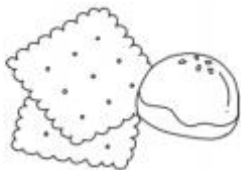
- A. 雞蛋。
- B. 皮蛋。
- C. 豬肉。
- D. 午餐肉。

[--答案:B、D--]

看圖配對題..把答案的代表字母填在()內,並在不適用的()內加 ×。

6. 把以下食物與其含量較高的營養素配對。

A.



B.



C.



D.



1. 脂肪 ()
2. 鈣質 ()
3. 碳水化合物 ()
4. 膳食纖維 ()
5. 鐵質 ()

[--答案:1. D;2. C;3. A;4. B;5. X--]

簡答題..簡單回答下列問題。

7. 「三高」食物是指哪三類食物?

[--答案:高脂肪食物、高鈉食物、高糖食物。--]