

四年級常識科
第4冊 單元一 第2課
飲食陷阱 練習

*鼓勵各位同學利用手冊 P.58 的學生網上學習平台標籤,使用 QR CODE 或登入名稱及密碼,登入常識科網上學習平台的個人系統,進行自學及完成網上功課。

*如同學無法登入網上學習平台系統,可在學校網頁閱讀資料,並將答案記錄在筆記簿上,待下一階段發放答案時自行核對答案。

1. 「三高」食物不包括甚麼？

- 高鈉
- 高纖維
- 高脂肪
- 高糖

2. 以下哪些是高糖的食品？

- 汽水
- 芒果布丁
- 薯片
- 蘋果

3. 以下哪些是高脂肪的食品？

- 薄餅
- 雪糕
- 橙汁
- 香口膠

4. 以下哪些是高鈉的食品？

- 香蕉
- 薯條
- 香腸
- 雪條

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

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

7. 經過特別處理的食物，我們稱為「」。

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

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

10. 我們可透過閱讀 來知道食物的營養資料。

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