

四年級常識科
第四冊單元一第一課
有「營」食物練習

*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。

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。

()

2. 以下哪種食物含有大量脂肪？

- A. 蝦。
- B. 芝士。
- C. 青椒。
- D. 玉米。

()

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。

()

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。

()

5. 以下哪些是加工食物？（答案可多於一個。）

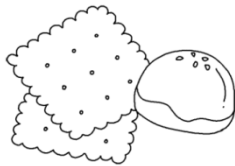
- A. 雞蛋。
- B. 皮蛋。
- C. 豬肉。
- D. 午餐肉。

()

看圖配對題：把答案的代表字母填在 () 內，並在不適用的 () 內加 x。(5分)

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 ()

簡答題：簡單回答下列問題。(5分)

7. 「三高」食物是指哪三類食物？
