

屏東縣恆春國小 105 學年度下學期第二次定期評量

領域：體育與健康 五年【 】班【 】號 姓名：【 】

一、選擇題：每答 2 分、共 20 分

- () 1. 以一瓶 400 毫升鮮乳為例，營養標示上 100 毫升的鮮乳可以得到 3 公克蛋白質，如果喝一瓶可以攝取幾公克的蛋白質？
①3 公克 ②6 公克 ③9 公克 ④12 公克
- () 2. 在大賣場或超商購買熟食的食品時，可以從哪些地方分辨食物是否新鮮？
①食物顏色 ②是否有異味 ③外表是否過於乾燥 ④以上皆是
- () 3. 下列何者錯誤？
①從營養標示可知道食品所含營養素及熱量 ②出現骨質疏鬆症要補充高鐵鮮奶 ③若要控制體重重要避免攝取高熱量及高碳水化合物的食物 ④出現貧血要補充鐵質
- () 4. 食品包裝盒上的營養標示的項目含有什麼？
①營養素 ②熱量 ③添加物 ④以上皆是
- () 5. 食品要保鮮，在使用冷凍櫃時下列哪項是錯誤的敘述？
①冷凍櫃要保持清潔 ②溫度要保持 -18°C 以下 ③要讓冷凍櫃內結霜多一點 ④食品不能堆積太多
- () 6. 在食物中加入大量的鹽或糖，以減緩或防止細菌孳生是屬於什麼方法？
①乾燥法 ②發酵法 ③真空法 ④醃漬法
- () 7. 利用陽光曬乾或人工烘乾等方法，使食物脫水以抑制或阻止細菌孳生的是何種加工法？
①乾燥法 ②發酵法 ③真空法 ④醃漬法

- () 8. 如何選擇適合自己的食品，下列敘述何者錯誤？
①了解個人需要 ②選擇熱量較高 ③學會閱讀營養標示 ④參考營養師建議
- () 9. 冷藏室的溫度要保持在幾度最適合？
① 0°C ② $0\sim 10^{\circ}\text{C}$ ③ -7°C 以下 ④ -18°C 以下
- () 10. 有貧血現象的人要補充什麼營養？
①蛋白質 ②鈣質 ③鐵質 ④礦物質

二、勾選題：每答 2 分、共 60 分

1. 合稱為「熱量營養素」的是哪些營養素？正確的請打 \checkmark 。
- () (1)醣類。
() (2)礦物質。
() (3)蛋白質。
() (4)維生素。
() (5)水。
() (6)脂肪。
2. 哪些是身體需要的營養素？正確的請打 \checkmark 。
- () (1)醣類。
() (2)礦物質
() (3)塑化劑。
() (4)維生素。
() (5)防腐劑。
() (6)脂肪。
3. 以鮮乳的營養標示為例，可能記載什麼？正確的請打 \checkmark 。
- () (1)熱量。
() (2)蛋白質。
() (3)脂肪。
() (4)碳水化合物。
() (5)鈉。
() (6)鈣。

4. 選購加工食品時，要注意什麼？正確的請打✓。

- () (1)包裝是否完整。
- () (2)標示是否清楚。
- () (3)無包裝的食品，是否變色或有異味。
- () (4)食品顏色愈鮮豔越好。
- () (5)添加防腐劑的種類與劑量。
- () (6)是否有塑化劑的問題。

5. 下列何種食品加工的方法，可增加食物的可利用性，並延長保存的時間？正確的請打✓。

- () (1)醃漬法。
- () (2)真空或罐頭。
- () (3)乾燥法。
- () (4)急速冷凍法。
- () (5)發酵法。
- () (6)加防腐劑。

三、連連看：每答2分、共20分

1. 連連看，下列敘述是屬於何種食品加工方法？

(1)加入大量的鹽或糖	☒. 乾燥法
(2)利用太陽曬乾	☒. 真空或罐頭法
(3)隔絕食物與空氣接觸	☒. 醃製法
(4)人工烘乾	

2. 如何選擇適合的食品？請找出正確的答案連起來。

(1)補充鐵質	☒. 控制體重時
(2)補充鈣質	
(3)避免攝取高脂肪食物	
(4)多喝飲料	☒. 出現貧血時
(5)避免攝取高碳水化合物食物	
(6)避免攝取高熱量食物	

※小朋友，寫完要再加檢查喔!!!預祝

拿高分，棒棒棒