



## 課後評估題目樣本

### 單元名稱：攀登飲食金字塔

1. 若以中等大小的碗子來量度，小學生每天需要吃多少碗穀物類？

- 2至3碗       3至4碗       4至5碗       5至6碗

2. 以下哪些食物含有豐富蛋白質，因而在「健康飲食金字塔」中被歸納在同一類別？

- 豬肉       牛肉       生菜       雞肉  
 魚       蝦       番茄       蟹  
 雞蛋       牛油       白飯       魷魚  
 豆腐       黃豆

3. 以一個乒乓球大小作為1個分量單位，小學生每天需要吃多少肉、魚、蛋及其替代品？

- 2至4份       3至5份       4至6份       5至7份

4. 以240毫升杯子來量度，小學生每天需要喝多少杯奶類？

- 1杯       2杯       3杯       4杯

5. 人們攝取的流質至少包括以下哪些種類？（可選多項）

- 清水       果汁       清湯       牛奶  
 未煮的自來水       礦泉水       清茶       沖調的飲品

6. 若以240毫升杯子來量度，小學生每天需要喝多少杯流質？

- 2至4杯       3至5杯       5至7杯       6至8杯





# 參考答案

## 單元名稱：攀登飲食金字塔

1. 若以中等大小的碗子來量度，小學生每天需要吃多少碗穀物類？

- 2至3碗       3至4碗       4至5碗       5至6碗

2. 以下哪些食物含有豐富蛋白質，因而在「健康飲食金字塔」中被歸納在同一類別？

- 豬肉       牛肉       生菜       雞肉  
 魚       蝦       番茄       蟹  
 雞蛋       牛油       白飯       魷魚  
 豆腐       黃豆

3. 以一個乒乓球大小作為1個分量單位，小學生每天需要吃多少肉、魚、蛋及其替代品？

- 2至4份       3至5份       4至6份       5至7份

4. 以240毫升杯子來量度，小學生每天需要喝多少杯奶類？

- 1杯       2杯       3杯       4杯

5. 人們攝取的流質至少包括以下哪些種類？（可選多項）

- 清水       果汁       清湯       牛奶  
 未煮的自來水       礦泉水       清茶       沖調的飲品

6. 若以240毫升杯子來量度，小學生每天需要喝多少杯流質？

- 2至4杯       3至5杯       5至7杯       6至8杯

