

課後評估題目樣本

單元名稱:攀登飲食金字塔

1.	若以中等大小的码	碗子來量度,小學	學生每天需要吃多	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 被歸納在同一類		因而在「健康飲	《食金字塔』中		
	□ 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	子來量度,小學生	E每天需要喝多少	ル杯流質?		
	□ 2至4杯	□ 3至5杯	□ 5至7杯	□ 6至8杯		





参考答案

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	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	☑ 黄豆					
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!	生每天需要喝多点	少杯流質?			
	□ 2至4杯	□ 3至5杯	□ 5至7杯	☑ 6至8杯			

