



## 課後評估題目樣本

### 單元名稱：蔬果勇士救地球

#### 1. 以下哪一項有關蔬果的描述是錯的？

- 少吃蔬果容易導致便秘。
- 要吃不同顏色的蔬果才能攝取充足的營養。
- 平日可以只吃蔬菜來取代水果，或只吃水果來取代蔬菜。
- 蔬菜應吃得比肉類多，比穀類少。

#### 2. 蔬菜可分為以下哪些種類？（可選多項）

- 葉菜類             根莖類             樹幹類
- 瓜果類             菇菌類             草根類
- 種籽及豆莢類     花、芽及莖類果

#### 3. 填上兩種紅色的蔬菜：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

填上兩種橙黃色的蔬菜：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

填上兩種綠色的蔬菜：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

填上兩種紫色的蔬菜：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

填上兩種白色或棕色的蔬菜：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

#### 4. 我知道每天需要吃兩份水果，但小學生每天至少要吃多少蔬菜才符合健康飲食原則呢？

- 1份             2份             3份             4份

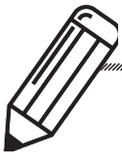
#### 5. 我們常吃的都是煮熟的蔬菜，若以中等大小的飯碗來量度，每份蔬菜相等於多少呢？

- 半碗             1碗             2碗             3碗

#### 6. （高難度題目）我們有時會吃未煮熟的沙律菜，若以中等大小的飯碗來量度，每份沙律菜相等於多少呢？

- 半碗             1碗             2碗             3碗





## 參考答案

### 單元名稱：蔬果勇士救地球

1. 以下哪一項有關蔬果的描述是錯的？

- 少吃蔬果容易導致便秘。
- 要吃不同顏色的蔬果才能攝取充足的營養。
- 平日可以只吃蔬菜來取代水果，或只吃水果來取代蔬菜。
- 蔬菜應吃得比肉類多，比穀類少。

2. 蔬菜可分為以下哪些種類？（可選多項）

- 葉菜類       根莖類       樹幹類
- 瓜果類       菇菌類       草根類
- 種籽及豆莢類       花、芽及莖類果

3. 填上兩種紅色的蔬菜：番茄、紅甜椒、紅菜頭等（任何兩種）

填上兩種橙黃色的蔬菜：胡蘿蔔、南瓜、粟米、玉米筍等（任何兩種）

填上兩種綠色的蔬菜：唐生菜、白菜、豆苗、芥蘭、紹菜、萵菜、通菜、菠菜、菜心、椰菜、青瓜、苦瓜、絲瓜、節瓜、西蘭花、西芹、芹菜、韭菜、韭菜花、蘆筍、豆角、荷蘭豆、蜜豆、四季豆等（任何兩種）

填上兩種紫色的蔬菜：紫椰菜、紫洋葱、茄子等（任何兩種）

填上兩種白色或棕色的蔬菜：蘿蔔、椰菜花、金菇、洋葱、蒜頭、草菇、秀珍菇等（任何兩種）

4. 我知道每天需要吃兩份水果，但小學生每天至少要吃多少蔬菜才符合健康飲食原則呢？

- 1份       2份       3份       4份

5. 我們常吃的都是煮熟的蔬菜，若以中等大小的飯碗來量度，每份蔬菜相等於多少呢？

- 半碗       1碗       2碗       3碗

6. （高難度題目）我們有時會吃未煮熟的沙律菜，若以中等大小的飯碗來量度，每份沙律菜相等於多少呢？

- 半碗       1碗       2碗       3碗

