



課後評估題目樣本

單元名稱：快樂早晨

1. 試選出吃早餐的益處。（可選多項）

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 令人精神奕奕 | <input type="checkbox"/> 攝取足夠營養 | <input type="checkbox"/> 可以節省金錢 |
| <input type="checkbox"/> 可以節省時間 | <input type="checkbox"/> 使人體力充沛 | <input type="checkbox"/> 令人不再飢餓 |
| <input type="checkbox"/> 令人舒展筋骨 | <input type="checkbox"/> 可以保持清潔 | |

2. 以下哪種早餐配搭最符合健康飲食原則？

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 午餐肉、雞蛋三文治 | <input type="checkbox"/> 火腿、香腸即食麵 |
| <input type="checkbox"/> 牛油多士、熱朱古力沖飲 | <input type="checkbox"/> 叉燒、雜豆通心粉 |
| <input type="checkbox"/> 雞蛋、芝士、番茄三文治 | |

3. 以下哪些營養素是在城市生活的兒童有時會過量攝取的？ （可選多項）

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 糖分 | <input type="checkbox"/> 脂肪 | <input type="checkbox"/> 維生素 |
| <input type="checkbox"/> 鈉質 | <input type="checkbox"/> 纖維素 | <input type="checkbox"/> 水分 |

4. 以下哪些早餐配搭符合健康飲食原則？（可選多項）

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 全麥麵包、花生醬配低脂奶 | <input type="checkbox"/> 粟米片、葡萄乾配原味乳酪 |
| <input type="checkbox"/> 雜菌雞絲湯通粉配低糖豆漿 | <input type="checkbox"/> 牛油蛋糕、曲奇餅配鮮榨橙汁 |
| <input type="checkbox"/> 炸魚柳包、薯餅配汽水 | <input type="checkbox"/> 忌廉伴班戟配紅豆冰 |

5. 鈉質的主要食物來源是甚麼？

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 鹽 | <input type="checkbox"/> 白醋 | <input type="checkbox"/> 水 |
| <input type="checkbox"/> 生粉 | <input type="checkbox"/> 油 | <input type="checkbox"/> 砂糖 |

6. 長期過量攝取以下成分會導致甚麼害處呢？請把線連起來。

- | | |
|--------|-------------|
| 糖分過多 ● | ● 導致血壓升高 |
| 脂肪過多 ● | ● 肥胖和損害血管健康 |
| 鈉質過多 ● | ● 導致蛀牙和肥胖 |





參考答案

單元名稱：快樂早晨

1. 試選出吃早餐的益處。(可選多項)

- 令人精神奕奕
- 攝取足夠營養
- 可以節省金錢
- 可以節省時間
- 使人體力充沛
- 令人不再飢餓
- 令人舒展筋骨
- 可以保持清潔

2. 以下哪種早餐配搭最符合健康飲食原則？

- 午餐肉、雞蛋三文治
- 火腿、香腸即食麵
- 牛油多士、熱朱古力沖飲
- 叉燒、雜豆通心粉
- 雞蛋、芝士、番茄三文治

3. 以下哪些營養素是在城市生活的兒童有時會過量攝取的？

(可選多項)

- 糖分
- 脂肪
- 維生素
- 鈉質
- 纖維素
- 水分

4. 以下哪些早餐配搭符合健康飲食原則？(可選多項)

- 全麥麵包、花生醬配低脂奶
- 粟米片、葡萄乾配原味乳酪
- 雜菌雞絲湯通粉配低糖豆漿
- 牛油蛋糕、曲奇餅配鮮榨橙汁
- 炸魚柳包、薯餅配汽水
- 忌廉伴班戟配紅豆冰

5. 鈉質的主要食物來源是甚麼？

- 鹽
- 白醋
- 水
- 生粉
- 油
- 砂糖

6. 長期過量攝取以下成分會導致甚麼害處呢？請把線連起來。

- 糖分過多 ●
- 脂肪過多 ●
- 鈉質過多 ●
- 導致血壓升高 ●
- 肥胖和損害血管健康 ●
- 導致蛀牙和肥胖 ●

