



課後評估題目樣本

單元名稱：別怕零食大魔王

1. 小智與家人習慣晚上七時吃晚飯，這天他下午四時下課後感到肚餓，以下哪種做法較健康？

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 回家吃一隻焗蛋 | <input type="checkbox"/> 回家吃一包炸薯片 |
| <input type="checkbox"/> 到餐廳吃雞翼香腸下午茶餐 | <input type="checkbox"/> 到快餐店吃漢堡包和汽水 |

2. 小雲與家人習慣晚上七時吃晚飯，這晚她由於吃得不夠，到了晚上九時就感到肚餓，以下哪種做法較健康？

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 喝一杯全脂奶再睡覺 | <input type="checkbox"/> 吃一些葡萄乾再去刷牙 |
| <input type="checkbox"/> 吃一些糖果補充體力 | <input type="checkbox"/> 餓着肚子睡覺 |

3. 以下哪些屬於適宜選擇的「綠燈小食」？（可選多項）

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 焗粟米 | <input type="checkbox"/> 葡萄乾 | <input type="checkbox"/> 焗蛋 |
| <input type="checkbox"/> 炸薯片 | <input type="checkbox"/> 忌廉蛋糕 | <input type="checkbox"/> 炸魚蛋 |
| <input type="checkbox"/> 車厘茄 | <input type="checkbox"/> 糖果 | <input type="checkbox"/> 低脂奶 |

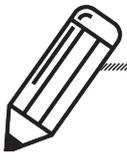
4. 以下哪些屬於限量選擇的「黃燈小食」？（可選多項）

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 雪糕 | <input type="checkbox"/> 罐裝水果 | <input type="checkbox"/> 蒸魚蓉燒賣 |
| <input type="checkbox"/> 火腿三文治 | <input type="checkbox"/> 全脂奶 | <input type="checkbox"/> 炸薯餅 |
| <input type="checkbox"/> 蒸餃子 | <input type="checkbox"/> 茶葉蛋 | <input type="checkbox"/> 油炸點心麵 |

5. 以下哪些屬於少選為佳的「紅燈小食」？（可選多項）

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 炸薯條 | <input type="checkbox"/> 炸雞塊 | <input type="checkbox"/> 糖果 |
| <input type="checkbox"/> 蘋果 | <input type="checkbox"/> 焗番薯 | <input type="checkbox"/> 焗粟米 |
| <input type="checkbox"/> 朱古力 | <input type="checkbox"/> 汽水 | <input type="checkbox"/> 濃茶 |





參考答案

單元名稱：別怕零食大魔王

1. 小智與家人習慣晚上七時吃晚飯，這天他下午四時下課後感到肚餓，以下哪種做法較健康？

- 回家吃一隻焗蛋 回家吃一包炸薯片
 到餐廳吃雞翼香腸下午茶餐 到快餐店吃漢堡包和汽水

2. 小雲與家人習慣晚上七時吃晚飯，這晚她由於吃得不夠，到了晚上九時就感到肚餓，以下哪種做法較健康？

- 喝一杯全脂奶再睡覺 吃一些葡萄乾再去刷牙
 吃一些糖果補充體力 餓着肚子睡覺

3. 以下哪些屬於適宜選擇的「綠燈小食」？（可選多項）

- 焗粟米 葡萄乾 焗蛋
 炸薯片 忌廉蛋糕 炸魚蛋
 車厘茄 糖果 低脂奶

4. 以下哪些屬於限量選擇的「黃燈小食」？

- 雪糕 罐裝水果 蒸魚蓉燒賣
 火腿三文治 全脂奶 炸薯餅
 蒸餃子 茶葉蛋 油炸點心麵

5. 以下哪些屬於少選為佳的「紅燈小食」？（可選多項）

- 炸薯條 炸雞塊 糖果
 蘋果 焗番薯 焗粟米
 朱古力 汽水 濃茶

