

課後評估題目樣本

單元名稱：健康小子不偏食

營養師發現啟峰有偏食的問題，他今天吃了以下食物：

早餐：菠蘿包、熱朱古力

早點：夾心餅、水

午餐：火腿雞蛋即食麵、凍檸檬可樂

下午茶：牛油味餅乾脆條

晚餐：午餐肉、香腸、白飯、汽水

睡前：雪糕、水

1. 啟峰今天的飲食中缺少了哪些食物？（可選多項）

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 穀物類 | <input type="checkbox"/> 蔬菜類 | <input type="checkbox"/> 水果類 |
| <input type="checkbox"/> 奶類 | <input type="checkbox"/> 肉類 | <input type="checkbox"/> 油脂類 |

2. 啟峰的早餐熱量高但缺乏營養，以下哪一種早餐可讓啟峰攝取更多元化的營養？

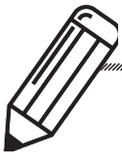
- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 沙嗲牛肉麵 | <input type="checkbox"/> 牛奶麥皮配葡萄乾 |
| <input type="checkbox"/> 煎蛋三文治 | <input type="checkbox"/> 白粥配腸粉 |

3. 以下列哪些小食來取代啟峰今天所吃的牛油味餅乾脆條和雪糕，就可改善他的營養攝取狀況？（可選多項）

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 焗雞蛋 | <input type="checkbox"/> 車厘茄 | <input type="checkbox"/> 炸薯條 |
| <input type="checkbox"/> 豬肉乾 | <input type="checkbox"/> 焗粟米 | <input type="checkbox"/> 炸魚蛋 |

4. 你能想出一種健康的肉類來取代啟峰今天晚餐所吃的加工肉類（午餐肉、香腸）嗎？





參考答案

單元名稱：健康小子不偏食

1. 啟峰今天的飲食中缺少了哪些食物？（可選多項）？

- 穀物類 蔬菜類 水果類
 奶類 肉類 油脂類

2. 啟峰的早餐熱量高但缺乏營養，以下哪一種早餐可讓啟峰攝取更多元化的營養？

- 沙嗲牛肉麵 牛奶麥皮配葡萄乾
 煎蛋三文治 白粥配腸粉

3. 以下列哪些小食來取代啟峰今天所吃的牛油味餅乾脆條和雪糕，就可改善他的營養攝取狀況？（可選多項）

- 焗雞蛋 車厘茄 炸薯條
 豬肉乾 焗粟米 炸魚蛋

4. 你能想出一種健康的肉類來取代啟峰今天晚餐所吃的加工肉類（午餐肉、香腸）嗎？

新鮮或冰鮮的去皮雞肉（如雞腿肉、雞胸肉）、新鮮的牛肉或豬肉（如瘦肉、豬扒、牛扒、免治肉碎、牛柳等），或任何其他新鮮或冰鮮肉類。

