

滋味營養教室

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」	頁)				
	□ 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	ì	□ 火腿、	香腸即食麵			
	□ 牛油多士、熱朱古九	D沖飲	□ 叉燒、雜豆通心粉				
	□ 雞蛋、芝士、番茄三	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	j 🗆	維生素				
	□ 鈉質 □ 纖維	」	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、花生醬酮	巴低脂奶	□ 粟米片、	葡萄乾配原味乳酪			
	□ 雜菌雞絲湯通粉配但	、糖豆漿	□ 牛油蛋糕	(、曲奇餅配鮮榨橙汁	-		
	□ 炸魚柳包、薯餅配汽	冰	□ 忌廉伴班	王戟配 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 ●	•	導致血壓升高				
	脂肪過多 ●	•	肥胖和損害	口管健康			
	鈉質過多 ●	•	導致蛀牙和服	eri eri)(



参考答案

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	己夠營養	□可以節省金錢				
	□ 可以節省時間	☑ 使人亂	豐力充沛	☑ 令人不再飢餓				
	□ 令人舒展筋骨	口 可以係	呆持清潔					
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》	台	□ 火腿、香腸即食麵					
	□ 牛油多士、熱朱古力沖飲		□ 叉燒、氣	□ 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	方 [□ 維生素					
	☑ 鈉質 □ 纖網	進素 [口 水分					
4.	. 以下哪些早餐配搭符台健康飲食原則?(可選多項)							
	☑ 全麥麵包、花生醬醛	配低脂奶	☑ 粟米片、	葡萄乾配原味乳酪				
	☑ 雜菌雞絲湯通粉配	氐糖豆漿	□ 牛油蛋糕	、曲奇餅配鮮榨橙汁				
	□ 炸魚柳包、薯餅配剂	气水	□ 忌廉伴班	戟配紅豆冰				
5.	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 ● 導致血壓升高							
	脂肪過多 • 肥胖和損害血管健康							
	納質渦多 ●	<u></u>	草致蛀牙和肥胖					

