

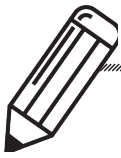


課後評估題目樣本

單元名稱：醒目看標籤

1. 以下哪些屬於營養標籤制度下必須要列出的營養素？（可選多項）
 - 膳食纖維
 - 碳水化合物
 - 總脂肪
 - 蛋白質
 - 糖分
 - 鈉質
2. 食品包裝顯示的「此日期前食用」（Use by）說明甚麼？（可選多項）
 - 過了那天，食物的品質依然好。
 - 過了那天，食物的味道可能明顯轉變。
 - 過了那天，人們就可將食物轉送給有需要的人。
 - 過了那天，食物中的細菌足以令人生病。
3. 若要避免肥胖，選擇「飲品」時要特別留意哪種營養素的含量？
 - 鈉質
 - 糖分
 - 蛋白質
 - 膽固醇
4. 若要避免血壓升高，選擇「餅乾」時要特別留意哪種營養素的含量？
 - 鈉質
 - 糖分
 - 蛋白質
 - 總脂肪
5. 在某種果汁飲品包裝上的成分表中，首三項成分是「水、糖和色素」，反映這種果汁有哪些特性？（可選多項）
 - 添加了額外的糖分。
 - 主要由天然果汁做成。
 - 屬於糖分較多的種類。





參考答案

單元名稱：醒目看標籤

1. 以下哪些屬於營養標籤制度下必須要列出的營養素？（可選多項）
 - 膳食纖維
 - 碳水化合物
 - 總脂肪
 - 蛋白質
 - 糖分
 - 鈉質
2. 食品包裝顯示的「此日期前食用」（Use by）說明甚麼？（可選多項）
 - 過了那天，食物的品質依然好。
 - 過了那天，食物的味道可能明顯轉變。
 - 過了那天，人們就可將食物轉送給有需要的人。
 - 過了那天，食物中的細菌足以令人生病。
3. 若要避免肥胖，選擇「飲品」時要特別留意哪種營養素的含量？
 - 鈉質
 - 糖分
 - 蛋白質
 - 膽固醇
4. 若要避免血壓升高，選擇「餅乾」時要特別留意哪種營養素的含量？
 - 鈉質
 - 糖分
 - 蛋白質
 - 總脂肪
5. 在某種果汁飲品包裝上的成分表中，首三項成分是「水、糖和色素」，反映這種果汁有哪些特性？（可選多項）
 - 添加了額外的糖分。
 - 主要由天然果汁做成。
 - 屬於糖分較多的種類。

