

仁愛國小健康促進月營養常識問答題

1. 不喜歡吃蔬菜，可以多吃一點水果代替？(X)
2. 果汁比水果少了纖維，多了糖，所以吃水果比喝果汁好？(○)
3. 可樂的營養標示為：每 100 毫升有 42 大卡熱量、碳水化合物 11 公克、鈉 6 毫克、蛋白質/脂肪為 0 公克。請問喝完一瓶 500 毫升的可樂可以得到多少大卡的熱量？(210)
4. 哪些是營養標示應該包括的項目？(6)
 - ① 熱量
 - ② 碳水化合物
 - ③ 脂肪與反式脂肪酸
 - ④ 蛋白質
 - ⑤ 鈉
 - ⑥ 以上皆是
5. 食物可以分為紅、黃、綠燈食物，請問綠燈食物可以？(3)
 - ① 很少吃
 - ② 偶爾吃
 - ③ 天天吃
6. 紅燈食物通常含有很多油脂、糖分，與許多調味料，應該盡量少吃。(○)
7. 請問白開水是屬於哪一種食物？(綠燈食物)
8. 請問滷肉飯屬於哪一種食物？(黃燈食物)
9. 請問冰淇淋屬於哪一種食物？(紅燈食物)
10. 小豪是小學五年級學生，身高 150 公分、體重 70 公斤，飲食不均衡。請幫小豪計算他的身體質量指數(BMI)。(3)
 - ① 24 kg/m^2
 - ② 27 kg/m^2
 - ③ 31 kg/m^2