

嘉義縣106學年嘉義縣立忠和國民中學食農食安教育成果資料

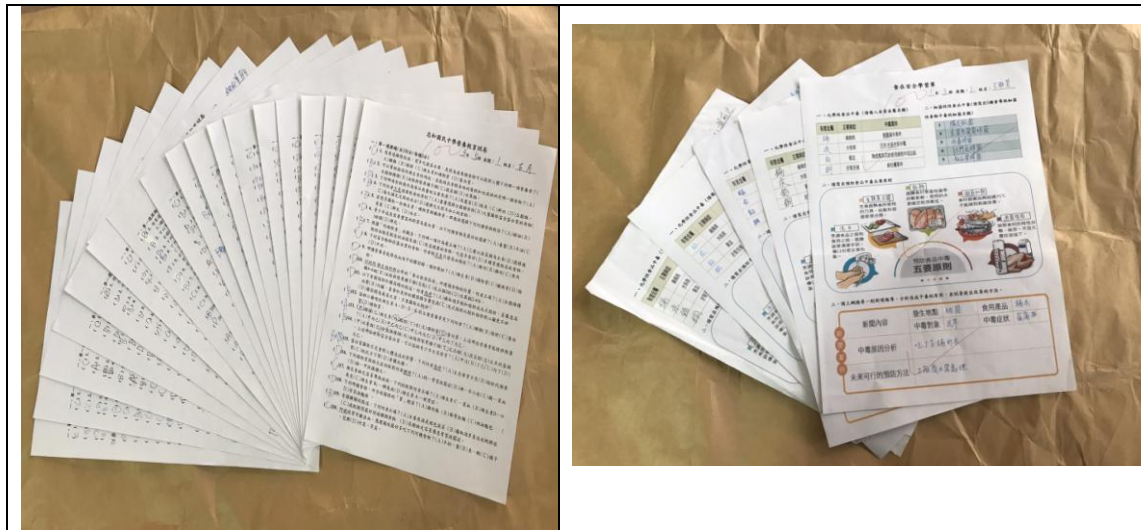
學校名稱	忠和國中	活動地點	各班教室
活動名稱	食農營養教育	辦理時間	106.10.02-106.10.13

活動說明：

食品的選購對現代人而言是一門學問，例如如何挑選新鮮美味的食材，以及食物的外觀及營養價值其實是沒有絕對關係的，而瞭解加工食品及添加物、食品運送與保存方式、我國農產品安全體系—四章一Q等，絕對可以在選購安全的食品上做出正確的選擇。

最後，再透過營養教育測試和食在安全學習單，給同學一個完整的學習。





附件

忠和國民中學營養教育試卷

___年 ___班 座號：___ 姓名：_____

一、單一選擇題(共100分/每題5分)

- () 1. 想要遠離慢性病，需多吃蔬菜水果，是因為蔬果類食物可以提供人體下列哪一項營養素？(A)醣類 (B)脂肪 (C)維生素和礦物質 (D)蛋白質。
- () 2. 可以幫助脂溶性維生素的吸收，並能做出香醇美味的蛋糕和冰淇淋的是哪一類食物？(A)全穀雜糧類(B)油脂與堅果種子類(C)蔬菜類(D)水果類。
- () 3. 下列哪項食物應作為每日熱量的主要來源？(A)高麗菜(B)鮭魚 (C)鮮奶 (D)五穀飯。
- () 4. 下列何者不是健康飲食的原則？(A)盡量選擇全穀類食物(B)大量攝取富含蛋白質的食物(C)每天補充足夠的水分(D)選擇吃天然不加工的食物。
- () 5. 若想多攝取一些維生素、礦物質與纖維素，那應該選擇下列何種食物較佳？(A)豬油(B)香蕉 (C)鮮乳 (D)白米。
- () 6. 青少年成長需要豐富的鈣質及蛋白質，以下何種食物是最好的選擇？(A)番薯(B)牛油(C)柑橘(D)鮮乳。
- () 7. 根據「均衡飲食」的觀念，下列哪一項行為最正確？(A)三餐以蔬菜類為主食(B)選擇植物性油脂是較佳的油脂來源(C)有益健康的食物，吃愈多愈好(D)多購買價格高的食物。
- () 8. 下列富含動物性蛋白質的食物，何者較不易引發高血脂症？(A)豬肉(B)雞肉(C)魚肉(D)牛肉。
- () 9. 哪種營養素能降低血液中的膽固醇、預防便秘？(A)維生素(B)礦物質(C)纖維素(D)脂肪。

- () 10. 行政院 衛生福利部公布的「每日飲食指南」所建議食物的份量，何者正確？(A)全穀雜糧類4~6碗(B)油脂與堅果種子類1茶匙(C)乳品類3杯(D)水果類2-4份。
- () 11. 以下有關脂肪和膽固醇的敘述，何者為非？(A)攝取過多飽和脂肪或反式脂肪，易罹患高血壓(B)內臟、蛋黃和魚卵的膽固醇含量很高(C)反式脂肪比飽和脂肪對心臟更不好(D)膽固醇為萬惡之首，不要攝取比較好。
- () 12. 協助小腸吸收維生素 A、D、E、K 的主要營養素是下列何者？(A)醣類(B)脂肪(C)蛋白質(D)礦物質。
- () 13. (甲)醣類(乙)維生素(丙)脂肪(丁)水(戊)礦物質(己)蛋白質。上述哪些營養素能提供熱量？(A)甲丙己(B)甲乙丙己(C)甲乙丙戊己(D)甲乙丙丁戊己。
- () 14. (甲)水果類(乙)全穀雜糧類(丙)油脂與堅果種子類(丁)乳品類(戊)蔬菜類(己)豆魚肉蛋類。上述哪些食物富含蛋白質，可以協助青少年生長發育？(A)甲戊(B)丁己(C)丙丁(D)戊己。
- () 15. 蛋白質攝取不足會對人體造成的影響，下列何者為非？(A)生長發育不良(B)脂肪代謝異常(C)抵抗力下降(D)身體水腫。
- () 16. 下列礦物質與缺乏症的配對何者錯誤？(A)鈣—骨質疏鬆症(B)碘—呆小症(C)鐵—貧血 (D)鎂—甲狀腺腫大。
- () 17. 維生素缺乏容易導致疾病，下列的配對何者正確？(A)維生素 C —貧血 (B)維生素D—口角炎(C)維生素 B₁ —腳氣病(D)維生素 A —軟骨症。
- () 18. 下列哪種食物，所含的脂肪的「質」較佳？(A)雞肉飯 (B)豚骨拉麵 (C)奶油麵包 (D)苦茶油麵線。
- () 19. 有關醣類的敘述，下列何者正確？(A)主要來源是綠色蔬菜 (B)攝取過多易造成肥胖症 (C)減肥期間最好別碰醣類食物 (D)長期缺乏容易罹患骨質疏鬆症。
- () 20. 阿斌經常牙齦出血，應建議他最好多吃下列何種食物？(A)牛奶、蛋(B)魚、蝦(C)橘子、芭樂(D)竹筍、芹菜。

食在安全學習單

___年 ___班 座號：___ 姓名：_____

一、化學性食品中毒 (請填入有害金屬名稱)

有害金屬	主要病症	中毒案件
鎘	痛痛病	桃園鎘米事件
汞	水俣病	日本水俣市汞中毒
鉛	貧血	陶瓷餐具花紋使用過程中溶出鉛
銅	肝腎受損	綠牡蠣事件

二、細菌性食品中毒(請

寫出5種會導致細菌性食物中毒的細菌名稱)

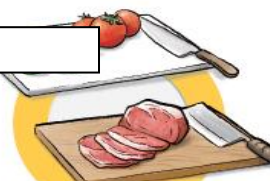
1	
2	
3	
4	
5	

二、請寫出預防食品中毒五要原則

預防食品中毒 五要原則


要生熟食分

生食跟熟食所使用的刀具、砧板和容器都要分開。




要新鮮

選購食材要當地當季的或新鮮，使用的水要確定乾淨衛生。




要澈底加熱

食材都應加熱超過75°C 才能達到殺菌效果。




要洗手

烹調食品之前和食用之前，都應該要清潔手部，傷口也要妥善包裝。



要適當保存

按照食材的特性分類、保存。不宜久置在室溫下。



三、請上網搜尋一則新聞報導，分析造成中毒的原因，並試著提出改善的方法。