

一、是非題：每題3分，共30分。

- 均衡的營養和適度的運動，可以讓我們發育良好。
- 純滑撿到一盞阿拉丁神燈，向神燈許願，希望可以天天吃披薩和炸雞。請問他這樣子服何健康原則嗎？
- 營養不良包含營養不足、營養過剩及營養不均衡。
- 吃過多太鹹、太甜及含脂肪多的食物，容易罹患高血壓、糖尿病和某些癌症等。
- 有一位老師早餐總喜歡吃小熱狗加立頓奶茶，請問這位老師這樣子有符合健康原則嗎？
- 如果運動太少，又吃過多高熱量食物時，體重會增加。
- 各地飲食習慣會受到當地農產品、文化等影響。
- 只要想運動，任何地方都可以運動，不必特別選擇適合的場地。
- 進行團體遊戲時，要盡量讓大家都有公平參與的機會。
- 為了節省時間，在運動前不需要做暖身活動。

二、選擇題：每題3分，共18分。

- 當我們吃太多又不運動時，會產生什麼結果？ (1)體重減輕 (2)體重增加 (3)體力變好 (4)身材變好。
- 蛋白質若攝取不足，會造成什麼健康問題？ (1)發育不良 (2)骨骼脆弱 (3)肥胖 (4)心臟病。
- 該如何飲食才健康？ (1)每餐大魚大肉 (2)每餐都吃得很撐 (3)六大類食物均衡攝取 (4)隨心情好壞而定，想吃多少就吃多少。
- 礦物質中的什麼物質是構成人體血紅素的重要成分？ (1)鐵 (2)鈣 (3)鎂。
- 根據課本的說法，沒有好好吃哪一餐，會影響生長發育，注意力無法集中，導致學習效率變差？ (1)午餐 (2)早餐 (3)晚餐 (4)宵夜。
- 時常有長輩說，要小朋友多喝點牛奶，才會快快長大，那是因為牛奶裡頭含有豐富的 (1)鈣 (2)鐵 (3)磷。

三、活用題：配分依提示，共55分。

(一)今天請你們化身為美麗或帥氣的營養師，來替將軍國小的小朋友們上一堂營養課吧！

- 請問六大營養素是哪六種呢？  
(寫五個就夠了，因為好心的易達老師已經幫你們寫了一個最困難的囉！)(共10分)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

水

2. 請把對應的食物及分類正確地連起來。(共15分)

- |      |       |      |
|------|-------|------|
| 吐司●  | ●醣類●  | ●稀飯  |
| 奶油●  | ●蛋白質● | ●豆腐  |
| 荷包蛋● | ●脂肪●  | ●青江菜 |
| 香腸●  | ●維生素● | ●臭肚魚 |
| 柳橙汁● | ●礦物質● | ●蘋果  |
|      | ●水●   |      |

3. 今天中午午餐菜單是地瓜飯、清江菜炒鹹蛋、酥炸柳葉魚、三杯雞，請問這份菜單包含了哪幾種營養素？(以六大營養素分類為主)(12分)

4. 以下是麥當勞的超值全餐圖：



附餐飲料都是中薯和中杯可樂，主餐內容物分別是：

- 麥香雞餐(裡頭加了點美乃滋、新鮮蔬菜、雞肉)
  - 麥香魚餐(裡頭加了點美乃滋、魚肉)
  - 雙層牛肉吉士漢堡(裡頭有牛肉、番茄、起司片、美乃滋)
  - 麥克雞塊(裡頭有雞肉)
  - 大麥克餐(裡頭有牛肉、生菜、起司、酸黃瓜)
  - 勁辣雞腿堡(裡頭有生菜、辣味雞肉、美乃滋)
  - 麥脆雞塊(裡頭有雞肉)
  - 一品燒穀堡餐(裡頭有雞肉、生菜、美乃滋、番茄)
- 請你任選一種你喜歡又符合健康原則的餐點。(3分)

5. 承上題，請你說明因為什麼原因，讓你選擇這樣的餐點。(6分)

## (二) 新聞時事題

### 豆類物含纖維、寡糖增放屁量

台灣新生報 2011/11/28 PM 1:09

許多人認為吃豆子會常放屁，所以對豆類食物敬而遠之，事實上並非所有豆類都會造成放屁。美國研究發現，吃不同種類的豆子，放屁程度會不太一樣，而且依個人體質放屁程度也會出現差異。

研究人員建議，豆類食物對心臟有益，最好納入日常飲食，怕放屁的人可試吃不同種類的豆子，一次試少許份量，觀察身體變化，看看哪種豆子最容易造成放屁。

研究指出，許多消費者認為吃豆子容易放屁，所以不喜歡吃豆類食物，而美國二〇一〇年飲食建議指南建議，補充蔬果、豆類食物有助減少慢性病風險。

為什麼吃豆類食物會增加放屁量？研究人員解釋，**豆類**富含纖維質及寡糖，腸道酵素無法充分消化這些碳水化合物，所以就必須交由腸道細菌分解，這些成分在腸道就會開始發酵，多數放屁、脹氣氣體來自細菌發酵。

美國亞利桑那州立大學營養學副教授唐娜·溫翰表示，一般民眾吃較多豆類時，剛開始放屁量可能會增加，不過很多人誇大這種現象。

研究人員認為，多吃豆類食品可幫助增加蔬菜攝取量，增加飽足感，而放屁現象只是暫時發生，大家還是要多吃豆類食物，以維持身體健康。

1. 之所以吃豆子會常放屁，是因為豆子裡富含寡糖以及什麼營養素？

\_\_\_\_\_。(3分)

3. 依照你的印象，你覺得豆子是屬於六大營養素中的哪幾類？(6分)

\_\_\_\_\_