

幼兒、兒童及青少年營養

單選題 (請勾選最佳答案。)

1. 以下那些描述是正確的？

- a. 大部分水果不含脂肪，可大量進食來代替正餐。
- b. 若飯前或飯後進食水果，水果中的維他命 C 可促進鈣質的吸引。
- c. 一杯橙汁 (240 毫升) 與整個橙的營養價值相若。
- d. 馬鈴薯 (薯仔) 屬於蔬菜類食物。

- A. a, b, c
- B. b, c, d
- C. 以上皆是
- D. 以上都 不是

答案: (D)

2. 以下那一種食物含有豐富的鈣質？

脫脂奶 芝士 豬骨湯 豆腐

- A. 脫脂奶、芝士、豬骨湯
- B. 脫脂奶、芝士、豆腐
- C. 芝士、豬骨湯、豆腐
- D. 以上皆是

答案: (B)

3. 以下那種植物油是比較健康的選擇？

橄欖油 芥花籽油 棕櫚油 花生油

- A. 橄欖油、芥花籽油
- B. 橄欖油、芥花籽油、棕櫚油
- C. 橄欖油、芥花籽油、花生油
- D. 以上皆是

答案: (C)

4. 以下那一組食物較合乎「三低一高」的原則？

- A. 牛油粟米、純天然果汁
- B. 三合一燕麥片、蛋撻
- C. 提子包、少甜檸檬茶
- D. 全麥餅、高鈣低糖豆奶

答案: (D)

5. 根據「學校食物營養指引」，以下那些食物應限制供應予學生（每週不多於兩個上課天）？
 a. 揚洲炒飯 b. 炸魚柳 c. 雪菜叉燒炆米 d. 椰汁咖喱牛腩 e. 瑞士雞翼

- A. a, c, e
 B. a, b, d
 C. c, d, e
 D. 以上皆是

答案:(A)

6. 根據預包裝上的營養資料提示，您認為哪款食物是較健康的選擇？

<u>食品 A</u>		<u>食品 B</u>		<u>食品 C</u>	
Nutrition Information 營養資料		Nutrition Information 營養資料		Nutrition Information 營養資料	
Per 100g (每 100 克)		Per 100g (每 100 克)		Per 100g (每 100 克)	
Energy/熱量	519 kcal/千卡	Energy/熱量	737 kcal/千卡	Energy/熱量	414 kcal/千卡
Carbohydrate/碳水化合物	15 g/克	Carbohydrate/碳水化合物	20 g/克	Carbohydrate/碳水化合物	18 g/克
-Sugar/糖	3 g/克	-Sugar/糖	6 g/克	-Sugar/糖	4 g/克
Total fat/總脂肪	51 g/克	Total fat/總脂肪	73 g/克	Total fat/總脂肪	38 g/克
-Saturated fat/飽和脂肪	19 g/克	-Saturated fat/飽和脂肪	16 g/克	-Saturated fat/飽和脂肪	10 g/克

- A. 食品 A B. 食品 B C. 食品 C 答案:(C)

7. 以下一包 450 克穀類早餐食品，能符合那些營養含量聲稱的要求？

營養資料	
每包裝所含食用分量數目： 9	
食用分量： 50 克 (1 杯)	
每食用分量	
熱量	200 千卡 / 840 千焦
蛋白質	6.0 克
總脂肪	3.0 克
- 飽和脂肪	0.5 克
碳水化合物	37.0 克
- 糖	15.0 克
膳食纖維	4.5 克
鈉	190 毫克
鈣*	140 毫克

- A. 低脂、高鈣
 B. 低脂、低糖
 C. 無糖、低鈉
 D. 高鈣、高纖

答案:(D)

*中國營養素參考值 鈣 - 800 毫克