

# 嘉義縣布袋國民中學營養教育測驗試卷

\_\_\_年\_\_\_班 座號:\_\_\_號 姓名:\_\_\_\_\_ 得分:\_\_\_\_\_

## 選擇題(每題 10 分)

1. ( ) 小明身高 160cm 體重 55kg，請問他的 BMI 值為? ①21.4 ②22.8 ③33 ④15.9 【公式： $BMI = \text{體重 (以公斤為單位)} \div \text{身高}^2 \text{ (以公尺為單位)}$ 】
2. ( ) 外食時應注意事項有哪些? ①自備筷子 ②少油炸食物、醬料、調味料 ③少喝含糖飲料 ④以上皆是
3. ( ) 體重過重 容易引起哪一種疾病? ①肺結核 ②心血管疾病 ③感冒
4. ( ) 下列哪一項食物比較新鮮? ①魚鰓暗紅的魚 ②當季盛產的水果 ③有黏液的豬肉。
5. ( ) 「掌握三低一高原則，外食更健康」，三低一高的「一高」是? ①高油 ②高纖 ③高糖。
6. ( ) 下列哪一種是健康減肥的好習慣 ①天天五蔬果 ②吃早餐 ③以上皆是。
7. ( ) 一般人每天平均喝多少 CC 的水才足夠? ①1500cc ②600cc ③無所謂。
8. ( ) 下列午餐中那一道菜餚對視力的幫助最大? ①三杯雞 ②蝦仁炒蛋 ③炒地瓜葉 ④綠豆湯。
9. ( ) 用餐時應 ①細嚼慢嚥 ②狼吞虎嚥 ③大聲喧嘩 ④吃飯配電視。
10. ( ) 下列何種食物屬於五穀根莖類，讓人有體力、好活力、精神又飽滿 ①飯、玉米、綠豆 ②蛋、魚肉、香腸 ③香蕉、豬肉、養樂多





護理師對全校進行營養教育宣導



衛生局到校教導學生認識健康飲食

