國立空中大學嘉義學習指導中心 115 學年度暑期作業題目

■ 生活科學系專班:

■ 作業次別：**第一次作業題目**

科目：食育與生活　班別：5@61A1 班　　批閱教師：王郅丰老師

一、平時作業注意事項：作業題目共 2 頁

1. 作業題目查詢■數位學習平台
2. 作業書寫規定：■**選擇題**可使用該試卷 word 檔答題 ■**問答題**請抄寫題目
   作業方式：■手寫　■電腦打　■均可
3. **作業繳交期限：第一、二次作業 115 年 8 月 16 日星期日截止**
4. **繳交方式**：■數位學習平台作業繳交區
5. 同學與老師聯絡之方式：
   □數位學習平台課程討論區
   ■電話：0933-992029

＊作業請依規定寫作繳交，聯絡方式僅提供同學平時成績相關事項查詢。

＊作業繳交前請同學**務留副本**直至平時成績登錄確認無誤至學期結束止。

二、師長叮嚀: 請以數位學習平台的課程所提供的內容為基礎進行作答

★作業題目：選擇題 8 題(40%)、問答題 3 題(60%)

一、選擇題 共 8 題 (40%)

1. (　　) 下列何者最符合「食育」的定義？
A. 只教授食物的烹飪技巧
B. 只關注每日熱量攝取
C. 透過飲食培養健康觀念與生活習慣
D. 以學習餐桌禮儀為唯一目標

2. (　　) 下列何者不是食育的重要性？
A. 促進健康與預防疾病
B. 建立正確的飲食價值觀
C. 鼓勵大量依賴進口及加工食品
D. 重視飲食文化的傳承

3. (　　) 人體主要用來建造與修補身體組織的營養素是？
A. 醣類
B. 脂質
C. 蛋白質
D. 維生素

4.(　　) 根據「我的餐盤」六口訣，下列何者正確？
A. 每天喝三杯含糖飲料
B. 每餐水果拳頭大
C. 每餐肉類兩掌心
D. 堅果種子三大匙

5.(　　) 根據均衡飲食原則，下列何者最符合健康飲食？
A. 只吃肉類，不吃蔬菜
B. 每天均衡攝取六大類食物
C. 每天只吃水果即可
D. 用保健食品取代正餐

6.(　　) 食品內容物名稱的標示順序應依照什麼原則訂定？
A. 價格高低
B. 含量多寡，由高至低
C. 英文字母順序
D. 顏色深淺

7.(　　) 食品營養標示中，「糖」是指哪一種成分？
A. 多醣類總和
B. 單醣與雙醣總和
C. 澱粉總量
D. 膳食纖維總量

8.(　　) 有機農產品若要以「有機」名義販售，必須符合下列何者規範？
A. 包裝為綠色即可
B. 經有機驗證合格並具有 CAS 有機農產品標章
C. 只要沒有農藥味即可
D. 經商店自行認證即可

二、問答題 共 3 題 (60%)

1. 請說明六大類食物分類，並各舉一種食物作為例子。(20%)

2. 現代學生常因補習或時間不足而外食。請說明外食時有哪些方法可以兼顧營養與健康？請提出三項做法。(20%)

3. 如果你想向家人推廣健康飲食觀念，你會採取哪些方法？(20%)