

備註：期末考試事關成績，慎重起見，請一律手寫。

答題原則：本次考試為開書考，請勿只寫標題。

問答題：(100%)

1. 從飲料攝取與運動的關係中，說明飲料攝取及其成分的建議。並從表 1-1 挑出運動期間的三種理想飲料。(25%)
2. 在飲食的衛生安全方面，由食物而造成危害身體的原因為何?(15%)
3. 骨質疏鬆症是屬於骨骼代謝異常的疾病，請說明骨本流失的原因及預防骨鬆的飲食保健?(15%)
4. 在成年期飲食方面，學者所提倡吃「彩虹食物」，食用不同的顏色蔬果，可以攝取不同的植化素。請說明紅色(橘色)、綠色、紫色蔬果，各含有那些質化素，其功能為何，有那些蔬果還有此成分。(25%)
5. 為了使兒童容易了解，且幫助兒童容易記憶，依兒童期的飲食指導原則中，將點心以「綠燈」、「黃燈」、「紅燈」方式加以分類。(20%)

請填寫答案區答案代號到對應的位置。

【綠燈】點心：

【黃燈】點心：

【紅燈】點心：

答案區：

A 蒸蛋、B. 炸雞、C. 養樂多、D. 披薩、E. 紅豆湯、F. 冰淇淋、
G. 玉米、H. 奶類、I. 蛋糕、J. 汽水