

姓名：_____（ ）

成績：_____

班別：_____

日期：_____月_____日

各類食物與營養素

1. 根據本課所學，各類食物主要含有哪些營養素？把適當的答案填在_____上。

(1) 穀物類



- 含豐富的 _____
- 全穀類食物含豐富的膳食纖維
- 部分含豐富的維生素 _____

(2) 蔬菜類



- 含豐富的 _____ 和礦物質
- 含豐富的膳食纖維

(3) 水果類



- 含豐富的 _____
- 含豐富的膳食纖維

(4) 奶品類



- 含豐富的 _____ 和脂肪
- 含豐富的維生素 _____ 、
維生素 _____ 和 _____
(礦物質)

(5) 肉、魚、蛋及豆類



- 含豐富的 _____ 和脂肪
- 部分含豐富的 _____ (礦物

(6) 油、鹽及糖類



- 油類：含豐富的 _____
- 鹽類：含豐富的 _____
(礦物質)
- 糖類：含豐富的 _____

2. 瞭解各類食物主要含有哪些營養素後，分析有些食物要吃最多，有些要吃多些，有些要吃最少的原因，把答案的代表字母填在 _____ 上。



- | | | | |
|--------|--------|-------------|--------|
| A. 油類 | B. 奶品類 | C. 穀物類 | D. 水果類 |
| E. 蔬菜類 | F. 糖類 | G. 肉、魚、蛋及豆類 | H. 鹽類 |

(1) 碳水化合物為我們提供日常生活所需的熱量，所以我們要吃最多 _____ 食物。_____ 食物也含豐富碳水化合物，但進食過多可能會引致肥胖和蛀牙。

(2) _____ 和 _____ 食物含豐富的維生素和礦物質，它們都是人體不可缺少的營養素。我們要吃多些這兩類食物，因為它們還含有豐富的膳食纖維，有助維持腸道健康。

(3) _____ 和 _____ 食物含豐富的蛋白質，同時又含有脂肪，宜吃適量。

(4) 脂肪是主要的營養素之一，能夠提供熱量，幫助身體保暖，但過量攝取會為身體帶來負面的影響，所以 _____ 食物宜吃最少。

(5) 鈉是一種礦物質，人體需要少量的鈉以維持身體正常運作。我們每天要進食含少量 _____ 的食物。

完

四年級常識科溫習工作紙 (二)

姓名：_____ ()

成績：_____

班別：_____

日期：_____月_____日

碳水化合物和脂肪

碳水化合物和脂肪有甚麼相同和不同的地方？瀏覽食物安全中心網頁，試回答以下提示問題，完成范氏圖。

提示問題：

1. 哪些食物含有豐富的碳水化合物？這些食物屬於甚麼種類的事物？
2. 哪些食物含有豐富的脂肪？這些食物屬於甚麼種類的事物？
3. 碳水化合物的主要功用是甚麼？
4. 脂肪的主要功用是甚麼？
5. 缺乏碳水化合物對身體有甚麼影響？
6. 缺乏脂肪對身體有甚麼影響？

