

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？

