

## Quizizz 3 月 孩童厭惡食材魔王 (低年級、中年級測驗試題)

1. 有關茄子的營養下列何者錯誤呢？ ①水分含量高 ②含有多種維生素及礦物質 ③擁有鮮豔的外皮是因為富含了茄紅素 ④含有膳食纖維。
2. 過年時，南部人的餐桌上會出現一道「長年菜」，食用時要連同紅色的根一起吃，象徵長命百歲等吉祥寓意。請問下列哪一個是大家所說的「長年菜」呢？



3. 茼蒿是秋冬季盛產的蔬菜，非常適合吃火鍋時一同加入烹煮，請問下列哪一個是它的真面目呢？



4. 每一樣蔬菜都擁有不同的營養魔力，請問下列敘述何者錯誤呢？ ①蔬菜皆含有豐富的膳食纖維，可幫助排便 ②蔬菜的維生素 C 含量少 ③胡蘿蔔含有維生素 A，可保護眼睛 ④茄子有豐富的花青素，是很好的抗氧化物質。
5. 茄子含有的天然茄鹼與馬鈴薯發芽所產生的茄鹼是一樣的，吃

太多會引起中毒等身體不適現象，請問對還是錯？ ①  ②



6. 請問有關菠菜的介紹下列何者正確呢？ ①不同品種的菠菜產季皆在冬天 ②菠菜葉片呈淡黃色、根部為咖啡色 ③含有豐富的維生素 A 及葉酸 ④菠菜的鐵質跟紅肉類一樣好吸收。
7. 請問有關茼蒿的介紹下列何者錯誤呢？ ①在秋冬季才吃的到茼蒿 ②挑選時，若葉片摸起來粉粉的就代表不新鮮 ③品種可分為圓葉種、裂葉種及匙葉種 ④是豐富的膳食纖維來源。
8. 蔬菜擁有豐富的營養，請問 7~12 歲的小朋友每日建議吃多少份量的蔬菜呢？(提示：蔬果 579) ①3 份 ②4 份 ③5 份 ④6 份。
9. 菠菜有著「蔬菜之王」的稱號，外觀就像穿著綠色衣服、紅色鞋子的小精靈，請問下列哪一個是我們認識的菠菜呢？



10. 茄子品種多樣，在臺灣中部與南部地區因適合栽種的時間不同，則全年皆可看到茄子的蹤影，故有「四季皆有茄可嚐」一說，請問對還是錯？ ①  ②

## Quizizz 3 月 孩童厭惡食材魔王 (高年級、國中測驗試題)

1. 有關菠菜的營養下列何者正確呢？  
①含有豐富的花青素擁有抗氧化功效  
②含有豐富的葉酸對補血效果佳  
③膳食纖維含量少，吃多了恐導致便秘  
④以上皆是。
2. 茄子水分含量多，在烹煮前可將茄子先用鹽或糖抓醃後再烹調，便可讓料理更加美味可口，請問對還是錯？  
①  ②
3. 良藥苦口的「苦瓜」品種多樣且擁有獨特的特色，請問下列敘述何者錯誤呢？  
①綠色苦瓜又稱為大青苦瓜，口感軟嫩可口  
②白色苦瓜是最常見的品種  
③山苦瓜個頭最小，常被做成茶飲  
④三種品種的苦瓜，以山苦瓜最苦；白色苦瓜最不苦。
4. 茄子的天然茄鹼與馬鈴薯發芽所產生的茄鹼，因為都是天然生成的生物鹼，所以可安心食用，請問對還是錯？  
①  ②
5. 植化素是植物天然的防護罩，請問下列敘述何者錯誤呢？  
①植化素可讓植物呈現不同的顏色，像是擁有茄紅素的蔬果會呈現紅色  
②綠色蔬菜烹調的時間越久，越能攝取到豐富的葉綠素  
③有些植化素擁有的特殊氣味，都是為了抵禦害蟲的臭味  
④植化素蔬果食用時會帶有特殊味道，可先從少量開始攝取，讓自己慢慢習慣。
6. 含有豐富花青素，且因臺灣各地區種植時間不同，則全年皆可

購買到，故有「四季皆可嚐」之稱。請問以上敘述會對應到哪項食材呢？



7. 請問下列哪一個方法可減少苦瓜吃到的苦味呢？ ①選擇白皮種苦瓜 ②將內膜與籽一同烹調 ③單純冰鎮即可 ④冰鎮後泡米酒。
8. 菠菜雖然營養豐富，但有些人需特別注意攝取量，請問下列何者「不需」減少攝取量呢？ ①已經患有草酸鈣結石者 ②正在服用抗凝血劑者 ③長期便秘者 ④以上皆是。
9. 蔬果內的植化素對於動植物來說皆有好處，請問下列敘述何者正確呢？ ①植化素會使植物過度受到陽光曝曬及害蟲傷害 ②人們食用富含植化素的蔬果後，身體便有了抗氧化的能力，可增強免疫力等 ③每種植化素對於人體功效皆相同，所以只要食用同一種類的蔬果就好 ④需大量攝取才能獲得所需的植化素。
10. 有關苦瓜的介紹下列何者錯誤呢？ ①苦瓜常以棚架的方式種植 ②富含的苦瓜素可幫助調節血糖 ③富含的果膠具有降低血中膽固醇濃度之功效 ④苦瓜維生素E含量豐富，對於美白、抗發炎都有幫助。