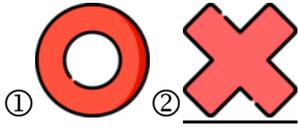


Quizizz 5 月堅果種子類 (中低年級測驗試題)

1. 每餐建議應吃多少份量的堅果種子類? ①1 茶匙②2 茶匙③3 茶匙
2. 堅果好吃且對人體有很多好處，可以無限制吃。



3. 哪一項是吃堅果種子的好處呢? ①促進心情愉快 ②保護心腦血管③幫助長高長大④全部都有
4. 哪一種食物不是堅果種子類? ①腰子②黑芝麻③榛果④南瓜子
5. 何者不是挑選和保存堅果種子類的建議方法? ①選大包裝②選完整包裝③冷藏保存④沒有調味的
6. 下列哪項不是「一份」的堅果種子呢? ①瓜子 50 粒②核桃 2 粒③腰果 50 粒④開心果 15 粒。
7. 下列哪一道料理沒有堅果種子類? ①南瓜飯②白芝麻菠菜③松子胡蘿蔔炒蛋④腰果拌花菜
8. 堅果種子類不含有以下哪一種營養素?
①膳食纖維 ②維生素 ③植物性蛋白質 ④全部都有
9. 「夏威夷豆」的本名是?
①美洲堅果②亞洲堅果③非洲堅果④澳洲堅果
10. 下列哪個地區沒有生產夏威夷豆?
①臺灣②夏威夷③南非④澳洲

Quizizz 5 月堅果種子類(高年級、國中測驗試題)

1. 何者不是臺灣花生主要產地①嘉義②雲林③彰化④馬祖
2. 堅果種子類含必需胺基酸，下列何者可以幫助人體：
①提供能量 ②幫助身體成長③幫助肌肉組織修復④全部都有
3. 下列何者不是「一份」堅果種子呢？
①芝麻 4 湯匙②杏仁果 5 顆③南瓜 30 顆④腰果 5 顆
4. 堅果種子類主要有下列哪些營養素，可以維持身體健康及良好新陳代謝？
①維生素 ②矽 ③礦物質 ④全部都有
5. 何者是臺灣芝麻主要產地：①臺南②臺東③臺中④臺北
6. 如何不是挑選「好」堅果種子類的選項？
①選擇低溫烘培的 ②選擇小包裝的 ③選擇加鹽口味的④選擇大顆飽滿的
7. 下列何者是開心果的本名呢？
①阿日渾子②阿星渾子③阿月渾子④阿雨渾子
8. 哪種堅果種子被中東地區人民稱之為「沙漠綠金」呢？
①腰果②瓜子③白芝麻④開心果
9. 炒菜時多加點油就好，不需要吃堅果種子。①  ② 
10. 下列哪項不是臺南胡麻主要產地？
①西港②善化③安定④阿蓮