

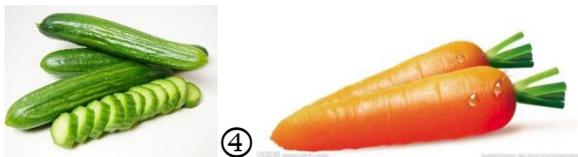
## Quizizz1 月胡蘿蔔 (中低年級測驗試題)

1. 吃胡蘿蔔對眼睛的健康有好處 ①  ② 
2. 胡蘿蔔裡面的β-胡蘿蔔素和維生素 A 需要和水混合，才

會更容易吸收？ ①  ② 

3. 常吃胡蘿蔔對人體有很多好處，不含下列哪一個？①長高高②維護視力③排便順暢④增加免疫力

4. 下面哪一種食物不是蔬菜？ ①  ②  ③



5. 胡蘿蔔所含的纖維質比魚肉還要多，可以幫助我們排便

通暢。 ①  ② 

6. 臺南哪裡出產最多紅蘿蔔？①東山區②玉井區③白河區④將軍區

7. 不愛吃青菜的同學，身體可能會有哪些狀況呢？ ①便便大不出來、口臭②長很高③力氣大④皮膚好

8. 常見的胡蘿蔔身分證？



④



9. 關於蔬菜類每餐的攝取，哪樣做不正確？①菜比水果多一點②不挑食③飯跟蔬菜一樣多④不想吃菜就不用吃

10. 餐前 5 分鐘活動中，最喜歡的影片是哪一部呢？①改變習慣愛上餐桌(南市，影片)②【學校午餐好食光系列】便秘怪獸的進擊(董氏基金會食品營養中心，影片)③愛蔬菜，eye 健康(南市，影片)④漚汪紅寶石-紅蘿蔔(南市，影片)

## Quizizz1 月胡蘿蔔(高年級、國中測驗試題)

1. 臺灣哪個地方沒有盛產胡蘿蔔？①桃園②臺南③雲林④彰化
2. 胡蘿蔔適合生長在怎樣的土壤？①丘陵地上的紅土②肥沃砂質土壤③含水高的黏土④火山灰土。
3. 小菲常常便秘，她應該如何改善？①吃高纖餅乾②喝健康果醋③多攝取富含纖維素的蔬菜水果④喝來路不明補藥
4. 胡蘿蔔主要含有下列哪種豐富的營養素？①β-胡蘿蔔素②蛋白質③維生素D④維生素K
5. 新鮮胡蘿蔔的特徵：①鬚根多②末端分叉③外表橫紋呈等間隔分布④顏色很淺
6. 各色胡蘿蔔的營養：①橘色：維生素A②紫色：花青素③黃色：葉黃素④全部都對
7. 同比例的南瓜和胡蘿蔔，哪一個維生素A較多？①南瓜②胡蘿蔔③一樣多
8. 新鮮胡蘿蔔的特徵：①表面沾附土壤②帶有莖葉③外表光滑④全部都對
9. 哪裡是全台灣胡蘿蔔種植面積最廣的地方？①桃園觀音區②南投魚池鄉③台南將軍區④台東太麻里鄉

10. 臺灣的農業技術可以種植橘色、黃色、紫色、白色、紅

色的胡蘿蔔做外銷？①  ② 