

Quizizz 6 月 甘蔗與糖 (低年級、中年級測驗試題)

1. 甘蔗有兩種品種，請問下列哪一個是用來製成蔗糖的甘蔗呢？



2. 請問有關黑糖的介紹下列敘述何者錯誤呢？ ①黑糖是由甘蔗加工製作的 ②將甘蔗汁煮到變成咖啡色糖漿，放涼後就是黑糖了 ③煮甘蔗汁時不要攪拌，以免增加製作時間 ④黑糖不只能直接品嚐，還可以加入料理內增加風味。
3. 甘蔗經過層層加工後，可以得到許多不同樣貌的糖，請問下列哪一個「不是」由甘蔗做出的糖呢？



4. 請問奶茶中的「奶精」主要成分是屬於哪一個食物分類呢？



5. 請問下列何者是達成「減糖生活」的正確方法呢？ ①用甜食取代含糖飲料 ②天天喝果汁 ③吃適量的蔬果取代含糖食品 ④喝蔬果汁取代蔬菜和水果的攝取。

6. 臺南的氣候溫暖潮濕，適合種植甘蔗並製成蔗糖，使得臺南的糖業發展從很早以前就開始了，請問對還是錯？ ① ☒ ② ☐
7. 請問有關果汁的介紹，下列敘述何者錯誤呢？ ① 果汁可以完全取代水果 ② 市售一杯蘋果汁的熱量遠大於一顆蘋果的熱量 ③ 天天五蔬果，其中小學生一天需要 2 份的水果 ④ 市售果汁內幾乎都會把纖維過濾掉。
8. 如圖，請問一杯 550c.c.的含糖綠茶中有幾克的糖呢？



- ① 5 克 ② 10 克 ③ 20 克 ④ 50 克。
9. 黑糖、砂糖、白糖等糖類為常見的額外添加糖，如果長期過量攝取，可能會造成身體哪些負擔呢？ ① 血糖及血壓升高 ② 容易蛀牙 ③ 增加肥胖 ④ 以上皆是。
10. 不管是一般緩和運動或是長時間激烈運動的人，都適合在運動後飲用運動飲料，補充水分與電解質，請問對還是錯？ ① ☒ ② ☐

Quizizz 6 月 甘蔗與糖 (高年級、國中測驗試題)

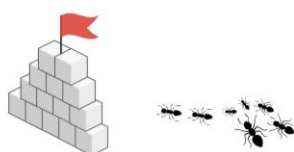
1. 長期過量攝取糖，請問會對身體造成下列哪一個影響呢？ ① 強化牙齒琺瑯質 ② 皮膚更光滑 ③學習力和專注力下降 ④體重下降。
2. 臺南氣候非常適合種植甘蔗，請問有關臺南製糖的歷史下列敘述何者錯誤呢？ ①荷治時期將甘蔗作為糧食作物 ②明鄭時期改善了種蔗製糖的技術 ③清領時期製糖業興盛，在新市區、善化區等地區都可以看到 ④日治時期訂定系統制度，讓蔗糖生產力更加提升。
3. 含糖飲料指的是飲料本身具有的天然糖，可以提供熱量，所以不吃正餐只喝含糖飲料，請問對還是錯？ ①  ② 
4. 減少糖攝取的秘訣中，最簡單的就是選擇白開水，請問下列敘述何者正確呢？ ①可以用汽水、咖啡等代替白開水攝取 ②在白開水中加入茶包或水果切片可增添風味 ③每日飲水量建議150~200 毫升即可 ④以上皆是。
5. 甘蔗經加工後可製成不同型態的糖，請問下列敘述何者錯誤呢？ ①直接加熱後冷卻可製成黑糖 ②持續蒸發水分自然形成的結晶稱為砂糖 ③糖粉是由砂糖經精煉、研磨後所產生的 ④冰糖是由黑糖溶解再結晶而成。

6. 依據國民飲食指標建議，每日飲食中添加糖的攝取量不宜超過總熱量的多少％呢？ ①10% ②15% ③20% ④30%。
7. 臺南被人們稱作「全糖市」，可能原因為臺南早期是政治和經濟的中心，而蔗糖是貿易出口的重要產品，使得臺南成為製糖重鎮，請問對還是錯？ ①○ ②✕
8. 日常中為了減少含糖飲料的攝取，我們可以從下列哪一個方式開始著手呢？ ①選擇果漿或乳酸調味飲 ②點全糖飲料並和朋友分享 ③換成小杯方式飲用 ④多加珍珠、椰果等配料。
9. 甘蔗製成蔗糖需經過多次繁瑣的步驟，請問有關蔗糖的製程下列何者錯誤呢？ ①選用甜度高的白甘蔗來製糖 ②甘蔗經過整平、壓榨等步驟，收集蔗汁進行製糖 ③蔗汁加熱濃縮後便會形成結晶糖 ④製成時間迅速，不用 1 個小時就可以完成。
10. 如圖，請問一杯 700c.c.的多多綠茶共含有幾顆方糖呢？



一杯700c.c.的多多綠茶中，
含有70克的含糖量。

🧠 聰明的大家，幫忙算一算
請問一杯700c.c.的多多綠茶
換算下來含有幾顆的方糖呢？
(一顆方糖  =5克的糖)



- ①10 顆 ②14 顆 ③20 顆 ④30 顆。