中一家政练习卷：六大营养素与膳食计划、食物安全与处理、食谱换算与成本计算、纺织纤维与衣物护理、家居管理与个人理财

中一　家政　|　时限：60 分钟　|　总分：100 分　|　共 24 题

第一部分：食物与营养素（8 分）

回答下列各有关营养素的问题，每题 2 分。

1. 列出六大营养素中的其中四项。

2. 碳水化合物、蛋白质和脂肪每克所提供的能量分别是多少千卡？

3. 膳食纤维对人体有什么作用？举出两项。

4. 青少年每日建议饮用多少水分？

第二部分：膳食计划与能量计算（20 分）

根据资料计算，须写出计算步骤，每题 5 分。

5. 一份早餐含碳水化合物 50 克、蛋白质 15 克、脂肪 10 克。求该早餐所提供的能量。

6. 某人每日需要 1800 千卡，早餐应占全日 25%。若其早餐只有 350 千卡，与建议相差多少千卡？

7. 某人体重 52 公斤、身高 1.55 米。求其体重指数，并判断所属类别。

8. 某人体重 45 公斤，蛋白质建议摄取量为每公斤体重 1 克。若三餐各摄取 15 克蛋白质，是否足够？

第三部分：食物安全与处理（18 分）

回答下列问题，注意温度及处理步骤。

9. 食物安全中的危险温度区是指哪个温度范围？为什么要避免食物长时间处于此范围？

10. 冷藏格及冷冻格建议的温度分别是多少？

11. 一锅 800 克白饭分装成每份 200 克，可分成多少份？再加热时中心温度应达多少度？

12. 处理生肉与即食食物时，如何避免交叉污染？举出两项。

第四部分：食谱换算与成本计算（18 分）

根据食谱资料换算分量并计算成本，须写出步骤。

13. 一个 4 人份食谱用糖 80 克。改为 6 人份需糖多少克？

14. 一个 6 人份食谱用面粉 300 克，制作 9 人份需面粉多少克？

15. 面粉每公斤 12 元、牛油每公斤 40 元、糖每公斤 8 元。制作 6 人份需面粉 450 克、牛油 150 克、糖 60 克。求材料总成本及每份成本。

16. 承上题，若每份售 3.50 元，求每份利润及利润率。

第五部分：纺织纤维与衣物护理（18 分）

回答下列有关纤维特性及衣物护理的题目。

17. 举出两种天然纤维及两种人造纤维。

18. 比较棉质与聚酯纤维在吸湿性及干燥速度上的差异。

19. 洗水标签显示可机洗 40 °C、不可漂白、低温熨烫。说明这三项指示的意思。

20. 洗衣机每次可洗 5 公斤衣物，每件约 250 克。一次可洗多少件？若每次耗电 0.8 度、每度电 1.2 元，每件衣物分摊多少电费？

第六部分：家居管理、消费者权益与个人理财（18 分）

回答下列问题，计算题须写出步骤。

21. 清洁家居时应遵循哪两个次序原则？

22. 消费者的基本权利包括哪三项？

23. 某人每月储 300 元，一年后把全部储蓄存入年利率 2% 的户口一年。求利息及本利和。

24. 某人每月零用钱 800 元，储起 25%，其余用于课外活动 250 元、交通 120 元及零食 80 元。求每月可剩余多少钱。

TutorZone 中一家政练习卷｜题目与文章为原创，并非任何学校或出版社的教材。