中一家政練習卷：六大營養素與膳食計劃、食物安全與處理、食譜換算與成本計算、紡織纖維與衣物護理、家居管理與個人理財

中一　家政　｜　時限：60 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

第一部分：食物與營養素（8 分）

回答下列各有關營養素的問題，每題 2 分。

1. 列出六大營養素中的其中四項。

2. 碳水化合物、蛋白質和脂肪每克所提供的能量分別是多少千卡？

3. 膳食纖維對人體有甚麼作用？舉出兩項。

4. 青少年每日建議飲用多少水分？

第二部分：膳食計劃與能量計算（20 分）

根據資料計算，須寫出計算步驟，每題 5 分。

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

6. 某人每日需要 1800 千卡，早餐應佔全日 25%。若其早餐只有 350 千卡，與建議相差多少千卡？

7. 某人體重 52 公斤、身高 1.55 米。求其體重指數，並判斷所屬類別。

8. 某人體重 45 公斤，蛋白質建議攝取量為每公斤體重 1 克。若三餐各攝取 15 克蛋白質，是否足夠？

第三部分：食物安全與處理（18 分）

回答下列問題，注意溫度及處理步驟。

9. 食物安全中的危險溫度區是指哪個溫度範圍？為甚麼要避免食物長時間處於此範圍？

10. 冷藏格及冷凍格建議的溫度分別是多少？

11. 一鍋 800 克白飯分裝成每份 200 克，可分成多少份？再加熱時中心溫度應達多少度？

12. 處理生肉與即食食物時，如何避免交叉污染？舉出兩項。

第四部分：食譜換算與成本計算（18 分）

根據食譜資料換算份量並計算成本，須寫出步驟。

13. 一個 4 人份食譜用糖 80 克。改為 6 人份需糖多少克？

14. 一個 6 人份食譜用麵粉 300 克，製作 9 人份需麵粉多少克？

15. 麵粉每公斤 12 元、牛油每公斤 40 元、糖每公斤 8 元。製作 6 人份需麵粉 450 克、牛油 150 克、糖 60 克。求材料總成本及每份成本。

16. 承上題，若每份售 3.50 元，求每份利潤及利潤率。

第五部分：紡織纖維與衣物護理（18 分）

回答下列有關纖維特性及衣物護理的題目。

17. 舉出兩種天然纖維及兩種人造纖維。

18. 比較棉質與聚酯纖維在吸濕性及乾燥速度上的差異。

19. 洗水標籤顯示可機洗 40°C、不可漂白、低溫熨燙。說明這三項指示的意思。

20. 洗衣機每次可洗 5 公斤衣物，每件約 250 克。一次可洗多少件？若每次耗電 0.8 度、每度電 1.2 元，每件衣物分攤多少電費？

第六部分：家居管理、消費者權益與個人理財（18 分）

回答下列問題，計算題須寫出步驟。

21. 清潔家居時應遵循哪兩個次序原則？

22. 消費者的基本權利包括哪三項？

23. 某人每月儲 300 元，一年後把全部儲蓄存入年利率 2% 的戶口一年。求利息及本利和。

24. 某人每月零用錢 800 元，儲起 25%，其餘用於課外活動 250 元、交通 120 元及零食 80 元。求每月可剩餘多少錢。

TutorZone 中一家政練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。