中五家政练习卷：营养需要与饮食相关疾病、特殊膳食设计、织物纤维与衣物选购、时装设计与文化影响、家庭资源与储蓄投资、消费者权益与绿色消费

中五　家政　|　时限：75 分钟　|　总分：100 分　|　共 24 题

第一部分 营养需要与饮食相关疾病（17 分）

细阅下列个案，列出算式并回答各题。

1. 一名 65 kg 女士的基础代谢率以 0.9 × 体重(kg) × 24 小时估算，日常活动指数（PAL）为 1.55。求她的基础代谢率及每日总能量消耗。

2. 一名成年男性身高 1.72 m、体重 78 kg。求他的体重指数（BMI），并判断属于哪个体重类别。

3. 某人每日摄取 2,100 kcal，蛋白质占总能量 15%。求每日蛋白质克数，并以每公斤体重计的摄取量评价是否足够（建议 0.8 至 1.0 g/kg）。

4. 某人一日三餐的钠摄取量分别为 1,200 mg、1,500 mg 及 900 mg。求总钠量、折算食盐克数（钠 × 2.54 ÷ 1000），并与每日 5 g 上限比较。

第二部分 特殊膳食设计（17 分）

下列各题关于糖尿病餐、低钠餐及特殊营养需要。

5. 一名糖尿病患者每日需要 2,000 kcal，营养师建议碳水化合物占总能量 45%，其余由蛋白质及脂肪提供。求每日碳水化合物克数。

6. 一道菜用豉油 20 ml，豉油每 100 ml 含钠 5,700 mg。求该菜的钠含量及折算食盐克数，并建议一个减钠方法。

7. 一名素食者每日需要蛋白质 60 g，其中 40% 由豆类提供，其余由谷物提供。求两类食物各提供多少克蛋白质，并解释蛋白质互补的原理。

8. 一般成年女性每日铁建议摄取量为 18 mg，怀孕期提高至 27 mg。求增幅百分比，并指出两类含丰富铁质的食物。

第三部分 织物纤维与衣物选购（17 分）

下列各题关于布料成本、纤维性质及护理标签。

9. 一套制服需主布 2.4 m、每米 $68，里布 0.6 m、每米 $45，缝工 $180。求制作成本；若加 20% 利润，求售价。

10. 棉的回潮率约 8.5%，聚酯纤维约 0.4%。求二者的倍数关系，并说明这差异对夏季贴身衣物的影响。

11. 一件棉质上衣用 0.35 kg 棉纱、每公斤 $96；一件聚酯上衣用 0.28 kg 聚酯纱、每公斤 $52。求两者物料成本及差额。

12. 某衣物标签显示：最高洗涤温度 40 °C、不可漂白、低温滚筒烘干、中温熨烫。分别说明这四项指示的作用。

第四部分 时装设计与文化影响（17 分）

下列各题关于系列配色、生产成本及文化元素运用。

13. 一个 24 件的时装系列，主色占 50%、辅色占 33%、点缀色占余下部分。求三种颜色各多少件（以整数计）。

14. 一款连身裙打样费 $4,800，每件物料 $135、工钱 $85，首批生产 100 件。求总成本及每件平均成本。

15. 一件快速时装上衣售 $120，约穿 7 次；一件耐穿设计售 $480，约穿 30 次。求每次穿着的成本，并评论哪个选择较可持续。

16. 设计师想把某原住民族的传统图腾印在商业系列上。说明文化挪用与文化欣赏的差别，并提出两项负责任的做法。

第五部分 家庭资源与储蓄投资（16 分）

下列各题关于存款、应急基金、通胀及储蓄率。

17. 把 $80,000 存入年利率 3.2%、按年复利的定期存款，为期 2 年。求到期本利和及利息。

18. 某家庭每月开支 $14,500，理财顾问建议储备 6 个月开支作应急基金。求应急基金金额，并说明应急基金应放在哪类工具。

19. 若每年通胀率为 3%，求 10 年后 $100 的购买力（保留两位小数），并解释对储蓄的启示。

20. 某家庭每月收入 $22,000、开支 $14,500。求储蓄率，并说明提高储蓄率的三个可行方法。

第六部分 消费者权益与绿色消费（16 分）

下列各题关于用水、能源标签、保养权益及碳足迹。

21. 生产一件棉质 T 恤约用水 2,700 L。某人每年买 12 件，求一年的隐含用水量；并建议两个减少方法。

22. 一部洗衣机功率 1,200 W，每次用 1.2 小时，每周用 5 次。电费每度 $1.2。求每周耗电量及每年（52 周）电费。

23. 某电器保养期 12 个月，第 14 个月发生非人为故障。说明消费者在这情况下可主张的权益及应采取的行动。

24. 同款外套，本地生产的碳足迹为 1.2 kg CO_2 e，空运进口的为 14 kg CO_2 e。求倍数并解释原因。

TutorZone 中五家政练习卷｜题目与文章为原创，并非任何学校或出版社的教材。