中六家政练习卷：食物营养与能量计算、膳食计划与餐单设计、食物安全与保鲜、纺织与服装制作、家庭资源与财务管理、消费者教育与健康生活

中六　家政　|　时限：75 分钟　|　总分：100 分　|　共 24 题

甲部 食物营养与能量计算（16 分）

能量以千卡计，须列出算式。

1. 一份早餐含碳水化合物 60 克、蛋白质 20 克、脂肪 15 克。用 4、4、9 千卡／克的能量系数，求这份早餐的总能量。

答案：答案：455 千卡（60×4 + 20×4 + 15×9 = 240 + 80 + 135）。

2. 某人每日需要 2,000 千卡，建议脂肪供能不超过总能量的 30%。求每日脂肪摄取上限（克）。

答案：答案：66.7 克（2000 × 0.30 ÷ 9）。

3. 某人身高 1.70 米、体重 68 公斤，求其体重指数（BMI），并说明属哪个类别。

答案：答案：23.5（68 ÷ 1.70^2），属正常体重范围（18.5 至 22.9）。

4. 按每公斤体重 0.8 克蛋白质的建议，体重 55 公斤的人每日需要多少克蛋白质？

答案：答案：44 克（55 × 0.8）。

乙部 膳食计划与餐单设计（16 分）

比率与分量须写成最简形式。

5. 一份午餐提供 600 千卡，某人每日需要 2,000 千卡。求这份午餐占全日能量的百分比。

答案：答案：30%（600 ÷ 2000 × 100）。

6. 一个三人份食谱用米 250 克。要改为五人份，须用米多少克？（取整数）

答案：答案：417 克（250 × 5 ÷ 3 = 416.7）。

7. 某种食物每公斤售 48 元，买 750 克须付多少元？

答案：答案：$36（48 × 0.75）。

8. 每日建议摄取膳食纤维 25 克。若每天吃三份蔬菜（每份 6 克纤维）和两份水果（每份 4 克纤维），共摄取多少克纤维？是否达标？

答案：答案：26 克（3×6 + 2×4），已达 25 克的建议。

丙部 食物安全与保鲜（16 分）

温度一律以摄氏表示。

9. 食物的危险温度带为 4 至 60 度。求这个温度带的宽度。

答案：答案：56 度（60 − 4）。

10. 冷冻柜设定为 −18 度，雪柜冷藏格为 4 度，两者相差多少度？

答案：答案：22 度（4 − (−18)）。

11. 翻热剩菜时中心温度须达 75 度，现时量得 68 度，还差多少度才合格？

答案：答案：7 度（75 − 68）。

12. 用 1 比 99 稀释家用漂白水消毒砧板：取 10 毫升漂白水，须加多少毫升清水？

答案：答案：990 毫升（10 × 99），稀释后共 1,000 毫升。

丁部 纺织与服装制作（16 分）

计算须列出公式。

13. 一块布料洗前长 120 厘米，洗后长 114 厘米。求缩水率（百分率）。

答案：答案：5%（(120 − 114) ÷ 120 × 100）。

14. 做一件衣服需布 1.8 米。做 12 件需布多少米？

答案：答案：21.6 米（1.8 × 12）。

15. 一块 5 公斤的混纺布料含棉 65%、聚酯 35%。求含棉的重量。

答案：答案：3.25 公斤（5 × 0.65）。

16. 纸样长 40 厘米，上下两端各留 1.5 厘米缝份。求裁剪时的布料长度。

答案：答案：43 厘米（40 + 1.5 × 2）。

戊部 家庭资源与财务管理（16 分）

金额以元为单位，须列算式。

17. 家庭每月收入 32,000 元，住屋开支占 30%。求每月住屋开支。

答案：答案：$9600（32,000 × 0.30）。

18. 储蓄目标 24,000 元，每月储 2,000 元，须储多少个月？

答案：答案：12 个月（24,000 ÷ 2,000）。

19. 一部 1,200 瓦特的电器每日使用 2 小时，30 日共耗电多少度（千瓦小时）？每度电 1.2 元，电费多少？

答案：答案：72 度（1.2 × 2 × 30），电费 $86.4。

20. 同一食品有两种包装：750 克售 36 元、1,200 克售 52.8 元。分别求每 100 克的价钱，并指出哪种较便宜。

答案：答案：每 100 克 $4.8 与 $4.4，1,200 克装较便宜。

己部 消费者教育与健康生活（20 分）

须读营养标签并列出计算。

21. 某饮品每 100 克含糖 12 克，一整包 250 克。求整包含糖量；若每日游离糖上限为 50 克，这包糖占上限的百分比是多少？

答案：答案：30 克糖（12 ÷ 100 × 250），占上限 60%。

22. 某零食每 100 克含钠 480 毫克，一包 150 克。求每包钠含量；每日上限 2,000 毫克，占上限百分之几？

答案：答案：720 毫克（480 ÷ 100 × 150），占上限 36%。

23. 慢跑 30 分钟消耗 300 千卡，每周跑三次。若减 1 公斤脂肪需消耗 7,700 千卡，只靠这项运动需多少周？

答案：答案：8.6 周（7,700 ÷ 900 = 8.56）。

24. 一包 5 个苹果售 30 元，单买每个 7 元。买一包比逐个买节省多少元？每个平均多少元？

答案：答案：节省 $5，每袋平均 $6（30 ÷ 5）。

TutorZone 中六家政练习卷｜题目与文章为原创，并非任何学校或出版社的教材。