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。

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）。

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。

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？

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。

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）

7. 某种食物每公斤售 48 元，买 750 克须付多少元？

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？

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。

10. 冷冻柜设定为 −18 度，雪柜冷藏格为 4 度，两者相差多少度？

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？

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？

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）。

14. 做一件衣服需布 1.8 米。做 12 件需布多少米？

15. 一块 5 公斤的混纺布料含棉 65%、聚酯 35%。求含棉的重量。

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。

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。

18. 储蓄目标 24,000 元，每月储 2,000 元，须储多少个月？

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？

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。

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？

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？

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？

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？

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。