南投縣讀寫評量競賽試題(國小中年級組)



評量文本:〈吃不到蛋 建議吃這些食物取代〉

文本出處:《國語日報》112年3月22日第4版生活/作者:陳詩婷

適用對象:中年級**/評量時間:**60分鐘/**設計者:**南投讀寫評量試題研發團隊

【作答須知】

各位同學:

本次測驗,要閱讀一篇文本並回答問題。總共5題,有下列幾種題型:

選擇題,請在□中選出適合的答案。

例題1.

一小時有多少分鐘?

□40分鐘 □50分鐘

■60分鐘 □120分鐘

選擇+簡答題, 請選出適合的答案, 並說明理由。

例題2.

下列哪一種是夏天適合活動?請說明理由。

A	В
滑雪	吃冰
	夏天天氣非常炎熱, 吃冰可以消暑, 讓人覺得舒服。

簡答題,請將以下內容分類整理在表格中。

例題3.

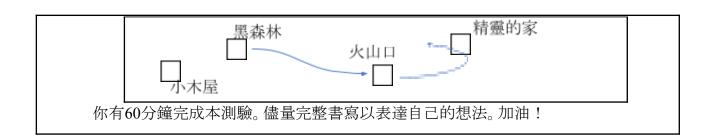
書寫工具非常多,有的常用來寫字,像是鉛筆、原子筆或鋼筆,有的常用來畫畫,像是彩色筆、蠟筆及水彩筆。

書寫工具的用途	書寫工具的種類
寫字	鉛筆、原子筆或鋼筆
畫圖	彩色筆、蠟筆及水彩筆

操作題,請將想法運用文字、圖片或符號,寫或畫在框框中。

例題4.

根據文章內容設計一張路線圖。



蛋料理。 小朋友愛吃



到蛋 建議

最近去便利商店經常買不到茶葉蛋,你發現了嗎?過年前全球就開始鬧蛋荒 臺灣也是。吃不到蛋該怎麼辦才好?其實,買不到雞蛋也可用其他食材補充, 只要把持均衡飲食原則,多攝取各式食材,就不需要因為缺蛋而恐慌呵

> 文/陳詩婷(營養師) 圖/達志影像

> > 生蛋的原因。不過,最主要原 境、氣候、疾病等都是雞隻不

A 原因其實相當多,飼養環

Q 為什麼會缺蛋?

皮膚、免疫功能等的重要基礎 骼、肌肉、毛髮、生化反應、 生化反應、 有器官、組織、神經系統、骨

端氣候的影響,冬天比以往更 因跟氣候有關,這幾年因為極

可以吃一顆,到底蛋有哪些營 食習慣。蛋的營養價值相當高 A 每天吃一顆蛋是很好的飲 養素呢? 〇 爸媽說蛋很營養,每天都

▶非籠飼雞蛋

的,讓蛋雞暴露在冷熱溫差很 冷,夏天則比以往更熱,臺灣 境髒亂,一旦病毒入侵,像是 傳統養蛋雞的環境,層層的格 來,就會影響到產蛋率。 大的環境中,因此只要寒流一 的蛋雞場幾乎都是傳統開放式 子籠堆放,雞糞不斷堆疊,環 疾病也是一個大問題,臺灣

肉補充。

播的大溫床。 禽流感,就很容易成為疾病傳

可以攝取到不同的營養素,只 要把握飲食均衡的原則,多多

• 卵磷脂 膽固醇,不需要擔心吃多會讓 同樣富含卵磷脂,而且大豆零 改善膽固醇代謝等好處。黃豆 的作用,可以增進血液循環 卵磷脂具有乳化、分解脂肪

E是脂溶性維生素、和

特別說明,維生素A、D、

配食用吸收率更好

植物油、酪梨、堅果類攝取到

耳

中吃到。维生素臣可從天然

にまる なる 人のこな できななり 見品、晒乾的香菇、豬肝、黑木

常發展呵。 哪些食物的營養素可以取代蛋 各項生化反應的進行;另外, 性,促進黏膜組織及皮膚的 防的代謝,幫助細胞膜的完整 蛋黄的卵磷脂,還有助體內脂 生素B群和礦物質,有助身體 營養素。而蛋黃具有豐富的維 ○最近蛋越來越難買了, A 其實,天然食材中本來就 有求

製品、奶類、肉類及堅果,也 到較多的膳食纖維,其他如豆 是富含維生素B群的天然食物 不僅營養豐富,也可以攝取 用以取代精製白米、白麵條 糙米、全穀雜糧、麥月等都 維生素B群

中都有。只要奉行天天五蔬果

就不會缺鉀。

菜、菇類、乳製品、豬肉、牛 生素D,則可由深海魚、乳製 物裡,如地瓜、紅蘿蔔、菠菜 、空心菜、油菜、南瓜等。维 维生素A存在顏色橘紅的植 脂溶性維生素A、D、E

血裡獲得;鉀幾乎在各類蔬果 可以攝取到豐富的鈣質,尤其 收率也高;鐵質可從紅肉、鴨 芥藍菜的鈣含量不僅豐富,吸 小魚乾、黑芝麻、深綠色蔬菜 微量礦物質:鈣 從奶類、傳統豆腐、豆干、 鐵卷 鉀等2

三十種不同的食物,就不用擔類取不一樣的食材,每週吃到最近不一樣的食材,每週吃到 們來看看,有哪些食物可以取 心缺蛋造成營養不足。以下我 代蛋的營養素吧!

吃進絕大多數的營養素呢。最

,只要一天一顆蛋,幾乎可

棒的是,蛋的料理相當多元,

且口感軟嫩,不管男女老少

都很適合。

優質蛋白質

優質蛋白質,蛋白質具有建造

不過,蛋最重要的營養素是

修補身體組織的功能,是所

奶都可獲得。豆腐優先選擇傳 類選擇雞胸肉、魚肉、瘦肉等 統豆腐、豆干,因為含鈣量多 當多元,從豆類、魚、肉、牛 ,以免吃進過多的膽固醇及飽 豆漿則以無糖豆漿為主;肉 含蛋白質營養的天然食物相 顆雞蛋約含七公克蛋白質

和脂肪

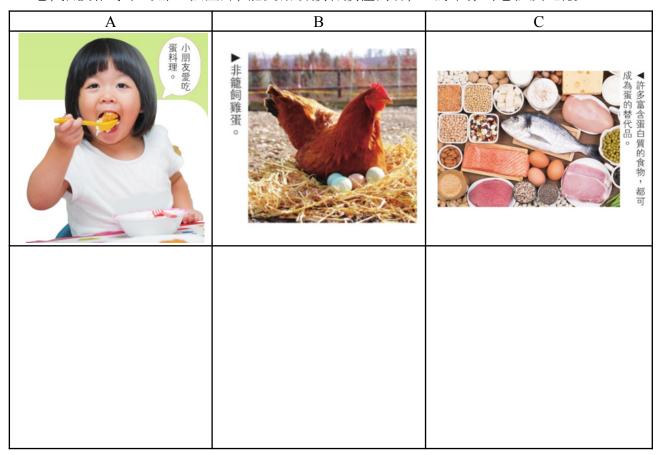
膽固醇飆升

成為蛋的替代品。 ▼許多富含蛋白質的食物,都可

主編 林 璋 生活版:edit4-1@mdnkids.com。歡迎來信建議希望了解的兒童生活議題及知識

【評量題組】

- Q1.透過閱讀標題與段落,可以快速的掌握重點。想一想,作者建議替代蛋的食物,是考慮哪一種原因?
 - □食物取得的方便性 □食物內含的營養素
 - □食物的外型與顏色 □食物嚐起來的口感
- Q2.文章中適當的安排照片,可以補充說明文字中欠缺的資訊,讓讀者更理解文本內容。想一想,抽換報導中的哪一張圖片,能更幫助讀者讀懂內容,並寫下你的想法及建議?



- Q3. 文中提到「缺蛋的原因相當多」,下列哪一項不是文中提到的原因?
 - □極端氣候的影響
 - □流感疫苗的施打
 - □飼養環境的髒亂
 - □冷熱溫差的暴露

Q4.閱讀文本後, 我可以將文中提到替代食物和營養素的搭配, 用下列的表格整理重點訊息。

和雞蛋相同營養成分	缺蛋時的替代食物
<u> </u>	
維生素B群	
	黄豆
微量礦物質	
O5 這緣在當世孫丹特歷的	情形, 閱讀了這篇文章, 我可以試著「文字」、「圖片」及「符號」, 為自
Q3.逗炭牛币币段生峽虫的 己設計一張[缺蛋不用情	情心,阅读了逗扁文草,我可以祝看「文子」、「画月」及「行號」,為自 荒 營養好健康」的一餐菜單,內容包含「蛋的替代食物及營養素」及
	,提供貼心的營養攝取建議。

【試題分析】

題數	題型及配分	能力
Q1	單選題(1)	閱讀理解:形式+內容重點
Q2	單選+簡答題(2)	閱讀理解:形式+內容重點
Q3	單選題(1)	閱讀理解:內容重點
Q4	表格簡答題(4)	閱讀理解:內容重點
Q5	申論題(6)	閱讀理解-統整應用

【參考答案及評分規準】

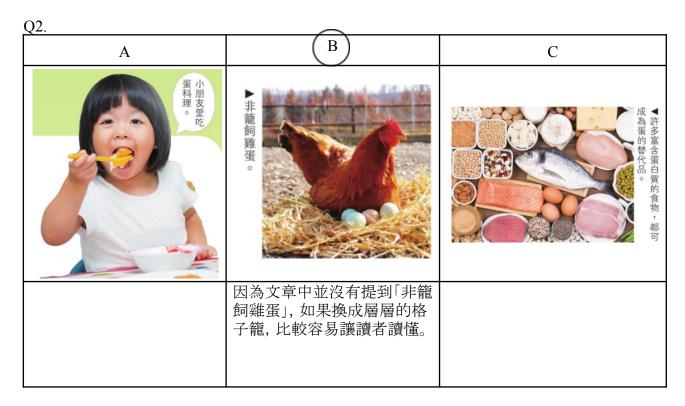
Q1.

- □食物取得的方便性
- ■食物內含的營養素
- □食物的外型與顏色
- □食物嚐起來的口感

▲評分規準

1分:勾選正確。

0分: 勾選錯誤或未答題。



▲評分規準

2分:勾選正確,並能依據文章內容說明理由。

1分:勾選正確,理由內容不明確,或與文章內容無關。

0分: 勾選錯誤或未答題。

Q3.

- □極端氣候的影響
- ■流感疫苗的施打(流感疾病的發生)
- □飼養環境的髒亂
- □冷熱溫差的暴露

▲評分規準

1分:勾選正確。

0分:勾選錯誤或未答題。

O4.

ŲT.	
和雞蛋相同營養成分	缺蛋時的替代食物
優質蛋白質	豆類(傳統豆腐、豆干、無糖豆漿)、魚、肉(雞胸肉、瘦肉)、牛奶
維生素B群	糙米、全穀雜糧、麥片、豆製品、奶類、肉類、堅果、海帶、紫菜、
	- 菇類、乳製品
卵磷脂	黄豆
微量礦物質	鈣:奶類、傳統豆腐、豆干、小魚乾、黑芝麻、深綠色蔬菜
	鐵:紅肉、鴨肉
	鉀:各類蔬果
脂溶性維生素A、D、E	維生素A:地瓜、紅蘿蔔、菠菜、空心菜、油菜、南瓜
	維生素D:深海魚、乳製品、曬乾的香菇、豬肝、黑木耳
	維生素E:天然植物油、酪梨、堅果

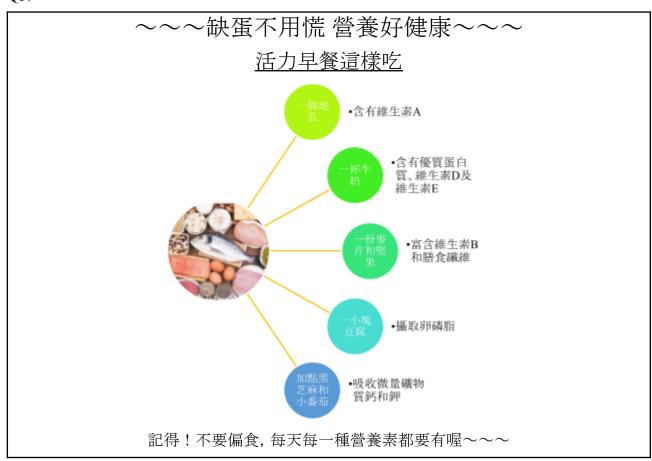
▲評分規準

4分:能正確歸類、並將食物營養素適當細分。

3分:能正確歸類,但未將食物營養素再細分。

2分:3項以內歸類正確,正確部分能將食物營養素再細分。1分:3項以內歸類正確,正確部分未將食物營養素再細分。

0分:歸類錯誤或未答題。



▲評分規準

6分:菜單內容運用「文字」、「圖片」及「符號」,呈現「蛋的替代食物及營養素」及「均衡飲食」兩個重要概念。

4分:菜單內容運用「文字」、「圖片」或「符號」,呈現「蛋的替代食物及營養素」或「均衡飲食」兩個重要概念。

2分:菜單內容運用「文字」、「圖片」或「符號」,呈現「蛋的替代食物及營養素」及「均衡飲食」其中一個重要概念。

0分:菜單內容運用「文字」、「圖片」或「符號」,未呈現「蛋的替代食物及營養素」或「均衡飲食」兩個重要概念,或未答題。