

上海市青少年健康知识网上竞答——初中组

食品安全

一、单选题

1. 蔬菜中含有的（ ）能促进胃肠蠕动、有利于食物消化。 B
A. 维生素
B. 纤维素
C. 微量元素
2. 以下哪种食物富含微量元素碘？ C
A. 苹果
B. 巧克力
C. 海带
D. 胡萝卜
3. 一般来说，（ ）中的蛋白质含量比较低。 A
A. 蔬菜、水果
B. 奶类
C. 鱼、肉
4. 经常牙龈出血、鼻流血，可能与缺乏（ ）有关。 C
A. 维生素 A
B. 维生素 B
C. 维生素 C
5. 食物中以（ ）的含钙量最丰富。 A
A. 奶类
B. 蔬菜
C. 豆类
6. 维生素 C 最主要的食物来源是（ ）。 A
A. 蔬菜、水果
B. 动物肝脏
C. 鱼类
7. 我国营养学会关于合理膳食提出（ ）。 C
A. 食盐要大量、饥饱要适当
B. 瘦肉要多吃、饮酒要节制
C. 粗细要搭配、食物要多样
8. 如果不吃早餐,血液里缺少（ ），大脑功能就会受到影响。 A
A. 葡萄糖
B. 维生素
C. 脂肪
D. 微量元素
9. 儿童不宜经常食用以下哪种食品： C
A. 五谷杂粮
B. 坚果类的零食
C. 各种保健品

10. 长期大量饮酒对人体的哪个脏器损害最严重? B
 - A. 心脏
 - B. 肝脏
 - C. 肾脏
11. 下列等重量营养素产能最多的是? B
 - A. 蛋白质
 - B. 脂肪
 - C. 糖类
12. 贫血是儿童常见病,可能与下列哪种矿物质缺乏有关? B
 - A. 钙
 - B. 铁
 - C. 铜
13. 为了促进大脑的发育,应()。 A
 - A. 食用海鲜、乳制品、高蛋白食品
 - B. 减少运动,增加睡眠
 - C. 多吃零食以补充维生素
14. 下列哪类食品是钙的最佳来源? B
 - A. 瘦肉
 - B. 牛奶
 - C. 海产品
15. 青少年儿童维生素 A 缺乏,会影响()的发育。 B
 - A. 骨骼
 - B. 眼
 - C. 脑
16. 饮食中缺铁,会造成缺铁性贫血,下列食品中含铁最丰富的是? A
 - A. 动物肝脏
 - B. 牛奶
 - C. 蛋类
17. 含脂肪最低的动物性食物是? B
 - A. 猪肉
 - B. 鱼肉
 - C. 羊肉
18. 维生素 A 主要来源于? C
 - A. 蔬菜
 - B. 水果
 - C. 动物肝脏
19. 碘缺乏病最明显的表现形式是? A
 - A. 甲状腺肿大
 - B. 心率不齐
 - C. 头晕
20. 哪种维生素可以促进钙的吸收? A
 - A. 维生素 D
 - B. 维生素 A
 - C. 维生素 C

21. 为了提高蛋白质的营养价值，应该经常把（ ）混合食用。 B
- A. 肉类、蔬菜类
 - B. 植物蛋白、动物蛋白
 - C. 奶类、豆类
 - D. 粮谷类、豆类
22. 使用哪种材料的锅炒菜对健康最有益？ C
- A. 铝锅
 - B. 不锈钢锅
 - C. 铁锅
23. 以下哪种行为对胃的保健有损害？ B
- A. 定时定量进食，不暴饮暴食
 - B. 吸烟和酗酒
 - C. 不吃腌制、熏制、油煎的食物
24. 坏血病是由于缺乏什么维生素引起的？ C
- A. 维生素 A
 - B. 维生素 B
 - C. 维生素 C
25. 吃水果的最佳时间是？ C
- A. 饭前
 - B. 饭后
 - C. 两餐之间
26. 菠菜营养丰富，但由于它富含草酸，影响钙的吸收，所以菠菜的正确吃法是？ A
- A. 烹饪之前先用开水焯一下
 - B. 直接烹饪
 - C. 生吃
27. 马路边有人推着三轮车卖鸡蛋煎饼，一边加工一边收钱。 A
- A. 食品容器和工具都不符合卫生要求，不能吃
 - B. 经过高温制做就算消毒了，能吃
 - C. 不干不净可以吃，别没事找事
 - D. 看上去很干净，可以吃
28. 钙的主要来源是（ ）。 B
- A. 蔬菜
 - B. 奶与奶制品
 - C. 水果
 - D. 粮食
29. 2012年1月上海正式启用食品安全统一举报电话为（ ）。 B
- A. 12315
 - B. 12331
 - C. 12358
 - D. 12369
30. 长期食用精白米等精制食品时，易患的营养缺乏病是（ ）。 B
- A. 干眼病
 - B. 脚气病

- C. 癞皮病
D. 佝偻病
31. 以下属于优质铁的食物来源是（ ）。 D
A. 牛奶
B. 大米
C. 菠菜
D. 瘦肉
32. 以下含维生素 D 最丰富的食物是（ ）。 A
A. 动物肝脏
B. 禽肉
C. 蔬菜
D. 大豆
33. 不能放在冰箱中保存的食物是（ ）。 A
A. 巧克力
B. 鲜牛奶
C. 鲜猪肉
D. 果汁
34. 以下哪种饮品含糖量较高，长期大量饮用会引起肥胖？ B
A. 白开水
B. 可乐
C. 绿茶
D. 酸奶
35. 食品标签上必须标注的内容是（ ）。 D
A. 保质期
B. 生产日期
C. 详细的厂址及企业名称
D. 以上都必须具有
36. 以下哪个不是食物中毒的特征？ D
A. 腹痛、腹泻
B. 呕吐
C. 发热
D. 咳嗽
37. 柿子不能与哪种食物一起吃？ D
A. 西瓜
B. 青菜
C. 巧克力
D. 螃蟹
38. 为避免营养素流失过多，以下哪种食物不能放在微波炉中加热？ C
A. 猪肉
B. 鱼
C. 绿叶蔬菜
D. 排骨汤
39. 鲜鱼食用的最佳时间是？ C
A. 鲜活的时候

- B. 刚死不久
C. 宰杀后 2-3 小时
D. 存放很久之后
40. 蛋白质是人体必需的营养素,下列奶制品中蛋白质含量最低的是? D
A. 牛奶
B. 酸奶
C. 奶粉
D. 乳饮料
41. 婴幼儿发烧时不要吃下列哪种食物 A
A. 鸡蛋
B. 水果
C. 蔬菜
D. 低蛋白质食物
42. 鲜蛋的外观特点是 () 。 C
A. 蛋壳有裂纹
B. 蛋壳发暗
C. 蛋壳上有一层白霜, 色泽鲜明
D. 蛋壳表面的粉霜脱落, 色泽油亮
43. 能促进人体钙吸收的方法是 () 。 A
A. 常在户外晒太阳
B. 经常做理疗
C. 多吃谷类食物
D. 多吃蔬菜水果
44. 维生素 B₂ 的良好来源是 () 。 D
A. 白菜
B. 菠菜
C. 大米
D. 动物肝脏
45. 以下哪位小朋友的做法是正确的? C
A. 小明食用校园周边流动摊贩上购买的肉串
B. 小红直接食用未经清洗的苹果
C. 小丽放学回家后先洗手再吃饼干
D. 以上都正确
46. 以下哪种食物不宜空腹吃? D
A. 香蕉
B. 柿子
C. 冷饮
D. 以上都是
47. 有个 10 岁的小朋友, 平时吃饭爱吃瘦肉, 还爱将膨化食品当成零食, 他现在出现了便秘, 应该多吃哪类食物? C
A. 肥肉
B. 瘦肉
C. 蔬菜水果
D. 鱼类制品

48. 以下哪个不属于世界卫生组织公布的垃圾食品? D
A. 油炸类食品
B. 汽水可乐类饮料
C. 方便面和膨化食品
D. 红薯
49. 天然食品中, 营养最完整和易于吸收的是? D
A. 水果
A. 鱼肉
B. 谷物
C. 乳类
50. 每日摄入多少食盐可满足人体正常需要? A
A. 3~5 克
B. 6~9 克
C. 10~15 克
D. 16~20 克
51. 为预防食物中毒, 以下哪种食物不能生吃? D
A. 生牛肉
B. 生水
C. 生鸡蛋
D. 以上都是
52. 多吃蔬菜水果是为了获得 () 。 C
A. 丰富的蛋白质
B. 充足的能量
C. 丰富的维生素、矿物质和膳食纤维
D. 充足的碳水化合物
53. () 是最好的饮料, 一些饮料含有防腐剂、色素等, 经常饮用不利于少年儿童的健康。 B
A. 碳酸饮料
B. 白开水
C. 果汁饮料
D. 运动饮料
54. 吃零食要有选择、适时、适量, 不要在接近 () 时吃, 临睡前和看电视时吃零食都不是好习惯。 D
A. 早餐
B. 午餐
C. 晚餐
D. 以上都是
55. 豆浆必须煮透后喝, 豆浆加热出现泡沫后, 要再充分 () 10 分钟才算好。 B
A. 冷却
B. 煮沸
C. 加热
D. 以上都不是
56. () 食品所含热量与脂肪极高, 长期食用会导致肥胖、糖尿病、 D

- 冠心病等。
- A. 烘烤类
 - B. 熟粉类
 - C. 蒸煮类
 - D. 油炸类
57. 吃零食最好选择在与正餐相隔（ ）小时？ D
- A. 0.5 小时
 - B. 0.5-1 小时
 - C. 1-1.5 小时
 - D. 1.5-2 小时
58. 下列哪种场所经营的食物更加安全？ C
- A. 路边摊贩
 - B. 无证小食店
 - C. 正规超市
 - D. 以上都安全
59. 对于饮食安全，下列哪种做法是正确的？ C
- A. 膨化食品味美可口，可以经常吃
 - B. 夏天气温高，可多吃冷饮来降温
 - C. 合理膳食，要多吃谷物和水果蔬菜
 - D. 以上都是
60. 冷鲜鸡应存放在（ ）的温度条件下。 B
- A. $-5^{\circ}\text{C} \sim 0^{\circ}\text{C}$
 - B. $0^{\circ}\text{C} \sim 4^{\circ}\text{C}$
 - C. -18°C
 - D. 0°C 以下
61. 有关酸奶，以下说法正确的是？ D
- A. 酸奶是变酸的牛奶
 - B. 酸奶喝得越多越好
 - C. 酸奶空腹时喝效果好
 - D. 小包装酸奶一次喝完最好
62. 以下哪种早餐搭配方式更健康？ D
- A. 前一天的剩饭、剩菜
 - B. 培根、薯条、香肠
 - C. 油条、豆浆
 - D. 面包、鸡蛋、苹果、牛奶
63. 什么是食品安全？ D
- A. 食品无毒无害
 - B. 符合应当有的营养要求
 - C. 对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性的危害
 - D. 以上都是
64. 大米过分淘洗容易引起损失的维生素是（ ）。 B
- A. 维生素 A
 - B. B 族维生素
 - C. 维生素 C

- D. 维生素 E
65. 绿色食品、有机食品、无公害农产品标准对产品质量安全的要求由高到低依次排列为（ ）。 B
- A. 绿色食品、有机食品、无公害食品
 - B. 有机食品、绿色食品、无公害食品
 - C. 绿色食品、无公害食品、有机食品
 - D. 无公害食品、有机食品、绿色食品
66. 在校外购买温度较高的食物，不能用以下哪种包装物盛装？ A
- A. 塑料袋
 - B. 玻璃盒
 - C. 陶瓷碗
 - D. 不锈钢盒
67. 下列哪个食品中不得添加任何食品添加剂（ ）。 A
- A. 鲜奶
 - B. 酱
 - C. 奶油
 - D. 火腿
68. 冷却肉应该在（ ）度的温度下进行运输、销售和储存？ B
- A. -18°C
 - B. $0-4^{\circ}\text{C}$
 - C. $0-10^{\circ}\text{C}$
 - D. 以上都可以
69. 下面哪种食品是有毒食品（ ），不宜食用。 D
- A. 发芽的土豆
 - B. 未彻底煮熟的四季豆
 - C. 发霉的花生
 - D. 以上都是
70. 下面说法正确的是（ ）。 A
- A. 穿了“衣服”（有包装）的食品比没穿“衣服”（裸露）的食品更安全
 - B. 粉丝越白越好
 - C. 香肠颜色越红越好
 - D. 以上都是
71. 以下哪种说法是正确的？ D
- A. 绿色食品就是绿颜色的食品
 - B. 天然的食品都是绿色食品
 - C. 野生的食品就是绿色食品
 - D. 绿色食品是经过专门机构认证的许可使用绿色食品标志的食品
72. 未开启的罐头及真空包装的袋装食品，如果外包装发生鼓胀现象，你应该怎么做？ B
- A. 食品装得太多了，可以吃
 - B. 食品已变质，绝对不能吃
 - C. 食品已发酵，但可以吃

73. 缺乏维生素 A 可引起？
D. 食品如没有过期，可以吃
A. 脚气病
B. 地方性甲状腺肿
C. 夜盲症
D. 佝偻病
C
74. 关于鸡蛋的食用方法，下列说法正确的是？
A. 鸡蛋生吃可以获得最佳营养，最好生吃
B. 鸡蛋一定要煮熟吃
C. 开水冲鸡蛋食用最有利于营养吸收
D. 半生半熟的煎蛋是科学的食用方法
B
75. 饮食要（ ），多吃过咸的食品会增加患高血压的风险。
A. 偏甜
B. 偏咸
C. 清淡、少盐
D. 以上都不是
C
76. 蔬菜可供人体维生素、矿物质、（ ）等，因此我们需要每天摄取蔬菜。
A. 蛋白质
B. 碳水化合物
C. 脂
D. 膳食纤维
D
77. 缺少（ ），会得坏血酸病，造成牙龈出血、萎缩。
A. 维生素 A
B. 维生素 B
C. 维生素 C
D. 维生素 D
C
78. 食品添加剂是指为改善食品品质和（ ）以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或天然物质。现代食品加工离不开添加剂。
A. 色
B. 香
C. 味
D. 以上都是
D
79. 除了传统的糖以外，我们还有很多其他甜味剂，例如木糖醇、山梨糖醇等。除了安全性好、甜味感较好以外，它们还具有（ ）的特点。
A. 价格便宜
B. 保护牙齿
C. 来源方便
D. 纯天然提取
B
80. 三氯蔗糖、阿斯巴甜等合成甜味剂的甜度是蔗糖的（ ），所以在食品中的添加量很低，并且没有能量，不影响胰岛素，适合糖尿病患者等食用。
C

- A. 几倍
B. 十倍
C. 几百倍
D. 几千倍
81. 茶饮料可能出现的质量问题一般为食品添加剂超范围和超量使用、微生物超标外以及（ ）含量不达标。 C
- A. 有机酸
A. 氨基酸
B. 茶多酚
C. 糖
82. 根据世界卫生组织和联合国粮农组织的定义，（ ）是当摄入足够数量时，对宿主起有益健康作用的活的微生物。 C
- A. 乳酸菌
B. 双歧杆菌
C. 益生菌
D. 乳杆菌
83. 乳酸饮料只是添加了酸味剂的一般含乳饮料，不含（ ）。 D
- A. 糖
B. 蛋白质
C. 乳酸
D. 乳酸菌
84. 粮食不宜加工过细，原因是？ B
- A. 不利于人体消化吸收
B. 营养素丢失严重
C. 不易贮存
D. 不易煮烂
85. 在食品加工、烹调过程中，以下四种营养素相比，最容易损失的是？ A
- A. 维生素
B. 蛋白质
C. 矿物质
D. 脂肪
86. 豆浆又叫“植物奶”，被国际营养协会评定为健康食品和世界六大营养饮料之一，对于豆浆，以下正确的喝法是？ C
- A. 喝没有煮沸的豆浆
B. 豆浆中冲入鸡蛋
C. 喝豆浆时搭配其他食物
D. 用保温瓶长时间储存豆浆
87. 牛奶不能冻结或煮沸，是为了保护其中的（ ）。 B
- A. 脂肪
A. 蛋白质
B. 乳糖
C. 微量元素
88. 我国规定，保健食品适宜于（ ）食用。 D
- A. 婴幼儿

- B. 健康人群
C. 患病者
D. 特定人群
89. 烹调蔬菜时,除 () 操作外,都有助于保存蔬菜中的维生素。 D
A. 避免高温爆炒
B. 先洗菜后切菜
C. 切菜后随切随炒
D. 多放点盐
90. 花生等坚果原料存放时容易变质,所以要注意存储条件,为 () D
环境是不适宜的。
A. 避光保存
B. 通风干燥
C. 冷冻保存
D. 高温
91. 以下四种烹制蛋品的方法,哪种最为科学、有营养、易吸收? A
A. 蒸蛋羹
B. 皮蛋
C. 茶叶蛋
D. 煎蛋
92. 在-18℃温度条件下储存的肉为 ()。 B
A. 冷却肉
B. 冷冻肉
C. 冷鲜肉
D. 新鲜肉
93. 猪中的 () 不能吃。 C
A. 脑
B. 肾
C. 淋巴
D. 肠
94. 在上海的餐馆就餐时,应该找有“食品安全监督公示”牌的餐馆就餐,公示牌显示 (),代表餐馆的卫生状况良好,可安心就餐。 C
A. 红色“哭脸”
B. 黄色“平脸”
C. 绿色“笑脸”
D. 白色“平脸”

二、多选题

1. 购买食品发现以下哪些情形不要购买? ABCD
 - A. 包装破损
 - B. 超过保质期
 - C. 罐头食品发生胖听现象
 - D. 食品外观有发霉变质现象
2. 以下哪些措施可避免儿童食物中毒? ABCD
 - A. 不食用不新鲜的食物
 - B. 尽量不吃剩饭剩菜, 如要吃, 一定要充分加热
 - C. 剩饭剩菜不能在冰箱中放太长时间
 - D. 不吃过了保质期的食物
3. 以下哪种食物可引起中毒? ABCD
 - A. 河豚鱼
 - B. 霉变的甘蔗
 - C. 有“赤潮”发生的水域的贝类
 - D. 颜色鲜艳的蘑菇
4. 可以有效地减少蔬菜中营养素的流失的方法是? ABC
 - A. 吃新鲜蔬菜
 - B. 先洗再切
 - C. 洗切后尽快烹调
 - D. 放点盐
5. 多吃糖可能引起以下哪种疾病? ABC
 - A. 肥胖
 - B. 糖尿病
 - C. 龋齿
 - D. 高血压
6. 以下哪些是儿童不宜多食的食物? ABCD
 - A. 糖果
 - B. 方便面
 - C. 碳酸饮料
 - D. 冷饮
7. 以下哪些食物属于洋快餐? AB
 - A. 汉堡
 - B. 炸薯条
 - C. 粉丝
 - D. 米线
8. 以下哪几种食品不能吃? ABCD
 - A. 反复烧开的水
 - B. 烧焦的鱼肉
 - C. 发霉的花生
 - D. 发芽的土豆
9. 我们不能去学校周边的流动摊贩就餐的原因有以下哪几种? ABCD
 - A. 卫生条件差

- B. 从业人员没有健康证
C. 可能存在腐败变质的食物
D. 不知道食物来源
10. 以下关于食品安全知识,说法正确的是? ABCD
A. 养成良好的卫生习惯,经常剪指甲,饭前便后及时洗手
B. 生吃的瓜果和蔬菜要洗净
C. 食用前要注意查看食品的生产日期和保质期等
D. 尽量少吃时间过长的剩饭、剩菜,如果吃,一定要彻底加热
11. 以下哪些食物易受黄曲霉毒素污染? BCD
A. 猪肉
B. 花生
C. 玉米
D. 花生油
12. 下列行为正确是? BCD
A. 刚买的苹果直接连皮吃
B. 蔬菜在烹调前先用水浸泡 10 分钟左右
C. 至少每 3 个月对整个冰箱进行清洁消毒
D. 饮水机定期清洗
13. 蛋白质的食物来源主要是()、大豆及其制品。 ABCD
A. 鱼虾
B. 肉
C. 蛋
D. 奶
14. 奶和奶制品是钙的最好来源,()中也含有丰富的钙质。 ABD
A. 豆制品
B. 虾皮
C. 果酱
D. 芝麻酱
15. 以下哪些零食不宜身体健康? ABC
A. 可乐
B. 奶油蛋糕
C. 果冻
D. 海苔
16. 以下哪些食物不宜存放在冰箱中? ABCD
A. 香蕉
B. 巧克力
C. 西红柿
D. 黄瓜
17. 以下哪些食物有助于儿童智力发育? ABC
A. 核桃
B. 鱼
C. 蛋黄
D. 糖果
18. 以下哪些食物有助于开发儿童智力? ABCD

- A. 脂类食物
B. 蛋白质
C. 糖类和维生素
D. 矿物质
19. 当我们口渴时, 不建议大量喝以下哪些饮品? ABC
- A. 冰水
B. 奶茶
C. 可乐
D. 白开水
20. 以下哪些是错误的饮食习惯? ABCD
- A. 零食可以当饭吃
B. 少吃饭多吃零食
C. 不饿就不吃
D. 饿了就去买流动摊贩的东西吃
21. 下列哪些行为必须将双手洗净后再接触食品? ABCD
- A. 接触生食物后
B. 咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后
C. 处理动物或废弃物后
D. 接触受到污染的工具后
22. 购买食品时, 若发现以下哪些情形时不要购买? ABCD
- A. 超过保质期
B. 包装破损的食品
C. 胖听的罐头食品
D. 标签上无标注生产厂名、厂址, 生产日期, 保质期, 产品标号等
23. 以下哪些是碘的良好食物来源? BC
- A. 黄瓜
B. 海带
C. 紫菜
D. 韭菜
24. 我们平时应怎样预防食物中毒? ACD
- A. 瓜果洗净或削去外皮后食用
B. 剩菜放进冰箱保存后, 拿出来可直接食用
C. 不购买无卫生许可证和营业执照小店的食品
D. 不吃已确认变质或怀疑可能变质的食物
25. 以下哪些食品不适合经常吃? ABC
- A. 油炸类食品
B. 膨化食品
C. 烧烤类食品
D. 五谷杂粮
26. 如果你在超市购买了一盒牛奶, 上面标明生产日期是 2012 年 10 月 1 日, 保质期 12 个月, 保存期 18 个月, 你认为下列哪些说法是正确的? AC
- A. 最佳食用期是 2012 年 10 月 1 日到 2013 年 9 月 30 日

- B. 最佳食用期是 2012 年 10 月 1 日到 2014 年 3 月 31 日
C. 推荐的最后食用日期是 2014 年 3 月 31 日
D. 推荐的最后食用日期是 2013 年 9 月 30 日
27. 有关酸奶，以下说法正确的是？ ACD
A. 酸奶不宜空腹饮用
B. 酸奶越浓稠越好
C. 酸奶不宜加热后饮用
D. 喝酸奶也需适量，并非越多越好
28. 以下哪些是去除果蔬农药残留的正确方法？ ABD
A. 淡盐水浸泡洗涤
B. 整个清洗
C. 切碎后冲洗
D. 去皮
29. 关于保健食品，以下哪些说法是错误的？ ABC
A. 保健食品有治疗疾病的作用
B. 所有人都可以吃保健食品
C. 有保健功能的食品都是保健食品
D. 保健食品具有特定的保健功能

三、判断题

1. 已经变质的食物只要经过烧熟煮透，把病菌杀死了，就可食用了。 ×
2. 多吃肥肉、糖果、巧克力和油炸食品容易长成小胖墩。 √
3. 小胖墩要减肥，只要控制饮食就行了，不需要采取其它措施。 ×
4. 吃东西时可以说说笑笑，只要不突然开玩笑就行了。 ×
5. 多吃富含纤维素的蔬菜、水果、粗粮，保持大便畅通，有利于人体健康。 √
6. 长期食用过酸、过冷的食品对嗓子有好处。 ×
7. 只要午餐好好吃，早餐可以不吃。 ×
8. 煮饭前要将大米多淘洗几遍，直到水变清为止。 ×
9. 营养均衡的早餐有助于青少年的生长发育，提高学习效果。 √
10. 橙子、牛奶、鸡蛋这样的组合是一顿营养丰富的早餐。 ×
11. 每种食用油都有各自的优点，换着吃最好。 √
12. 吃下去不会发生食物中毒的食品就是安全的食品。 ×
13. 土豆皮发绿或者发芽后就不能再食用了。 √
14. 餐前、接触钱币后、去医院后、上厕所后都要洗手。 √
15. 自来水已经是经过消毒的水，可以直接喝。 ×
16. 冰箱内生的食物和熟的食物必须分开放置。 √
17. 水和奶茶等饮料都是液体，嘴巴干的时候喝饮料是一样的。 ×
18. 果汁喝起来方便，喝果汁可以代替吃水果。 ×
19. 放学后肚子饿了到学校路边的烧烤摊吃点烧烤垫饥。 ×
20. 小学生应该多吃保健食品，让身体更健康。 ×
21. 反复烧开水不宜饮用。 √
22. 牛奶变酸就是酸牛奶。 ×

23. 膨化食品味美可口，可以经常吃。 ×
24. 夏天温度高，运动后可以直接喝从冰箱中拿出的饮料。 ×
25. 冰箱就是保险箱，不用担心食物会变质。 ×
26. 食品添加剂是有害物质，所有的食品中都不应该添加。 ×
27. 野生的鱼在自然环境中自然生长，味道鲜美，比人工养殖的鱼更安全。 ×
28. 水果和肉类更好吃，可以多吃水果和肉类，不吃蔬菜。 ×
29. 鸡蛋生吃营养更好。 ×
30. 存放在冰箱内的熟食在食用前要再次彻底加热后食用。 ✓
31. 扁豆必须烧熟煮透后吃，生食或吃没有经炒熟的，容易造成食物中毒。 ✓
32. 传统月饼属于高油、高糖、高热量食品，不宜空腹食用。 ✓
33. 用冰箱储存食物时，熟食加盖后存放上层，生食存放下层。 ✓
34. 用冰箱储存食物时，新鲜的蔬菜、水果可与生肉、鱼等存放在一起。 ×
35. 野外采的蘑菇都可以吃。 ×
36. 夏季时，家中的砧板、刀具等可经常用沸水浇烫，除菌。 ✓
37. 购买糖炒栗子时应挑选开口的，这样的栗子不仅容易剥，而且味道更香甜。 ×
38. 一些人为了方便，直接拿报纸或者广告纸包裹食物或将食物直接放于报纸或广告纸上，这样做是不安全的。 ✓
39. 长期以饮料代替白开水的人饮食习惯更加合理。 ×
40. 含有食品添加剂的食品是不安全的。 ×
41. 冰箱温度低，食物不易变质，可以长时间存放食物。 ×
42. 我国各类食品中铅含量最高的是松花蛋，即皮蛋。 ✓
43. “无铅皮蛋”不含铅，不会出现铅含量超标的情况。 ×
44. 不用报纸、印刷品包装食物，不咬铅笔，不用嘴碰油漆的玩具和图片、书籍。 ✓