

上海市青少年健康知识网上竞答——小学低年级组

食品安全

一、单选题

1. 下面哪一种早餐搭配更加合理：C
 - A. 稀饭、馒头
 - B. 豆浆、油条、稀饭
 - C. 牛奶、鸡蛋、面包、橙子
 - D. 稀饭、牛奶、果汁
2. 关于营养，正确的说法是B
 - A. 吃得多、吃得好，就是有营养
 - B. 营养素对人体缺一不可，它们来自各种食物中，所以不能挑食、偏食
 - C. 营养就是蛋白质
3. 蛋白质的食物来源是：A
 - A. 瘦肉、蛋类、豆制品、奶类
 - B. 谷类、面类
 - C. 蔬菜、水果
4. 钙的主要来源是：B
 - A. 蔬菜
 - B. 奶与奶制品
 - C. 水果
 - D. 粮食
5. 下列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
6. 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
7. 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
8. 柿子不能与哪种食物一起吃？D
 - A. 西瓜
 - B. 青菜
 - B. 巧克力
 - D. 螃蟹

9. 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
10. 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
11. 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
12. 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
13. 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
14. 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
15. 下列防范食品污染采取的措施错误的是？ B
- A. 不喝生水，水要烧开了再喝
B. 吃饭前可以不先洗手，饭后洗也可以
C. 菜刀、砧板用前都应清洗干净
D. 以上都是
16. 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
17. 食品的贮存包括冷藏和冷冻两种方式，冷藏的贮存温度是多少？ A
- A. $4^{\circ}\text{C} \sim 10^{\circ}\text{C}$ B. $-29^{\circ}\text{C} \sim 0^{\circ}\text{C}$
B. $-10^{\circ}\text{C} \sim 0^{\circ}\text{C}$ D. $-18^{\circ}\text{C} \sim 0^{\circ}\text{C}$

18. 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
19. 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
20. 天然食品中，营养最完整和易于吸收的是？ D
- A. 水果
 - B. 鱼肉
 - C. 谷物
 - D. 乳类
21. 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
22. 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
23. 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
24. () 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
25. 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
26. () 中的钙极易被人体吸收，是促进青少年骨骼和牙齿发育的理想食品。 B

- A. 肉
B. 奶
C. 蛋
D. 豆制品
27. 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
28. （ ）食品所含热量与脂肪极高，长期食用会导致肥胖、糖尿病、冠心病等。 D
A. 烘烤类
B. 熟粉类
C. 蒸煮类
D. 油炸类
29. 熟食在室温下存放不可超过（ ）小时？ A
A. 2小时
B. 4小时
C. 8小时
D. 12小时
30. 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
31. 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
32. 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
33. 以下哪种是健康的饮水习惯？ A
A. 白开水是最好的饮料，要常喝
B. 口渴时才喝水，不渴时不必喝
C. 有时可以直接喝自来水
D. 饮料好喝又解渴，应该多喝
34. 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
35. 关于家庭存放食物，以下行为错误的是： D
A. 熟食要冷藏，再次食用前要彻底加热
B. 放入冰箱的食品之间要留有空隙，不宜太满
C. 冰箱内熟食加盖后存放上层，生食存放下层
D. 新鲜的蔬菜、水果可与生肉、鱼等存放在一起
36. 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
37. 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
38. 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. 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
2. 儿童应经常食用下列哪种食品？ AD
A. 五谷杂粮
B. 膨化食品
C. 各种保健品
D. 新鲜水果
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
7. 下列哪些饮食习惯是错误的? ABCD
A. 可以将零食当饭吃
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
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. 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
10. 食物中毒病人一般具有相似的临床表现, 常常出现 () 等消化道症状。 ABCD
A. 恶心
B. 呕吐
C. 腹痛
D. 腹泻
11. 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
12. 以下哪些食物不宜存放在冰箱中? ABCD
A. 香蕉 B. 巧克力
B. 西红柿 D. 黄瓜

三、判断题

1. 边看电视边吃饭为既省时间又对身体有益。 ×
2. 零食有营养，所以应该养成多吃零食的习惯。 ×
3. 煮饭前要将大米多淘洗几遍，直到水变清为止。 ×
4. 橙子、牛奶、鸡蛋这样的组合是一顿营养丰富的早餐。 ×
5. 吃下去不会发生食物中毒的食品就是安全的食品。 ×
6. 餐前、接触钱币后、去医院后、上厕所后都要洗手。 ✓
7. 水和奶茶等饮料都是液体，嘴巴干的时候喝饮料是一样的。 ×
8. 果汁喝起来方便，喝果汁可以代替吃水果。 ×
9. 放学后肚子饿了到学校路边的烧烤摊吃点烧烤垫饥。 ×
10. 小学生应该多吃保健食品，让身体更健康。 ×
11. 反复烧开水不宜饮用。 ✓
12. 牛奶变酸就是酸牛奶。 ×
13. 膨化食品味美可口，可以经常吃。 ×
14. 冰箱就是保险箱，不用担心食物会变质。 ×
15. 水果和肉类更好吃，可以多吃水果和肉类，不吃蔬菜。 ×
16. 鸡蛋生吃营养更好。 ×
17. 存放在冰箱内的熟食在食用前要再次彻底加热后食用。 ✓
18. 全麦面包因含有丰富的营养元素，最好即买即食。 ✓
19. 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。 ✓
20. 用冰箱储存食物时，熟食加盖后存放上层，生食存放下层。 ✓
21. 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。 ×