

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，它们来自各类食物，所以不能挑食、偏食
 - C. 营养就是蛋白质
3. 优质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. 下列不需放在冰箱中的食物是A
 - A. 巧克力
 - B. 鲜牛奶
 - C. 鲜猪肉
 - D. 已经开封未喝完的果汁
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,以下哪种食物最好不要放在微波炉中加热? 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. 多吃零食
13. 维生素 B2 的良好来源是: D
- A. 白菜
B. 苹果
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. 以下哪类食品是健康食品，可以适量每天食用？ 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. 每日摄入多少食盐可满足人体正常需要？ A
- A. 3~5 克
 - B. 7~9 克
 - C. 10~15 克
 - D. 16~20 克
21. 预防食物中毒，以下哪种食物不能生吃？ D
- A. 生牛肉
 - B. 生羊肉
 - C. 生鸡蛋
 - D. 以上都是
22. 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
23. () 是最好的饮料，有些饮料含有防腐剂、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
24. 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
25. () 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
26. 豆浆必须煮透后喝，豆浆加热出现泡沫后，要再充分 () 10 分钟 B

- 才能安全食用。
- A. 冷却
 - B. 煮沸
 - C. 保温
27. () 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
28. 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
29. 吃零食最好选择在与正餐相隔 () ? D
- A. 0.5 小时
 - B. 0.5-1 小时
 - C. 1-1.5 小时
 - D. 1.5-2 小时
30. 下列哪种场所经营的食物更加安全? C
- A. 路边摊贩
 - B. 无证商贩
 - C. 正规超市
 - D. 以上都安全
31. 对于饮食行为, 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
32. 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, 应该多喝
33. 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
34. 关于家庭存放食物, 以下行为错误的是: D
- A. 熟食要及时放入冰箱冷藏, 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、鱼等混放在一起
35. 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. 酸奶每天也要适量喝，不宜过多
36. 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
37. 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. 无公示牌

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. 各种保健食品
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
D. 食品外观有异常
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. 将零食替代正餐
B. 少吃饭多吃零食
C. 不饿就不吃
D. 口渴不喝水, 只喝碳酸饮料
8. 以下哪几种食品不能吃? ABCD
- A. 未烧熟的四季豆
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. 刚买的苹果不清洗连皮直接吃
B. 蔬菜先洗后切
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储存? ABC
- A. 香蕉 B. 巧克力
B. 西红柿 D. 青菜



三、判断题

1. 边看电视边吃饭, 既省时间又不影响身体健康。 ×
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、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解渴的。 ×
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，到路边的烧烤摊买点烧烤垫饥没有食品安全问题。 ×
10. 小学生应该多吃保健食品，让身体更健康。 ×
11. 反复烧开的水不宜饮用。 ✓
12. 在冰箱中储存的牛奶变酸就是酸牛奶，可以吃。 ×
13. 膨化食品味美可口，可以经常选食的零食。 ×
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，水果可以替代蔬菜。 ×
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。 ×