

上海市青少年健康知识网上竞答——小学高年级组

食品安全

一、单选题

1. 预防食物中毒的正确做法有 D
 - A. 吃没有变质的超过保质期的食品
 - B. 在冰箱放置食物时，生、熟食物混放在一起
 - C. 吃发芽的马铃薯、霉变的甘蔗、霉变的玉米等食品
 - D. 吃烧熟煮透的动物性食品
2. 人体必须的营养物质包括： A
 - A. 蛋白质、碳水化合物、脂类、维生素、矿物质、无机盐和水
 - B. 蛋白质、碳水化合物、纤维素、脂类、维生素和水
 - C. 蛋白质、碳水化合物、脂类、维生素、无机盐和水
3. 大米过分淘洗容易造成损失的营养素是： B
 - A. 维生素 A
 - B. B 族维生素
 - C. 维生素 C
 - D. 维生素 E
4. 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
5. 以下哪种含有天然毒素的食物必须烧熟煮透后才能食用，否则极易引起食物中毒： C
 - A. 山药
 - B. 花生
 - C. 四季豆
 - D. 红薯
6. 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
7. 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
8. 下列关于正确食用鸡蛋的方法是： C
 - A. 鸡蛋生吃可以获得最佳营养，最好生吃
 - B. 开水冲鸡蛋食用最有利于营养吸收

- C. 鸡蛋一定要熟吃
D. 半生半熟的煎蛋是科学的食用方法
9. 用冰箱保藏食品不正确的做法是 C
- A. 冰箱内的生熟食必须分开放置
B. 存放冰箱内的动物性和植物性食物必须分开放置
C. 冰箱中温度较低，食物可以放心地较长时间存放，不必担心食物变质
D. 存放在冰箱内的熟食在食用前必须再次充分加热
10. 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. 以上都是
11. 烧焦了的鱼、肉不宜再食用，因其中含有（ ），该物质对人体有极强的致癌作用。 A
- A. 苯并芘
B. 二噁英
C. 黄曲霉毒素
D. 亚硝胺
- （ ）是视色素的组成成份，与维持正常视觉功能有着极其密切的关系。如果肌体缺乏此种维生素，对光暗适应能力将降低，最终导致夜盲症。 A
12. A. 维生素 A
B. 维生素 B
C. 维生素 C
D. 维生素 D
13. 海产鱼类食物中含有较为丰富的无机盐是： B
- A. 钙、镁
B. 钙、碘
C. 钙、铁
D. 铁、碘
14. 凡患有（ ）疾病的患者不得从事直接入口食品生产经营活动。 D
- A. 高血压
B. 糖尿病
C. 冠心病
D. 病毒性肝炎
15. 硒是一种生理活性物质，硒含量高的食物是： A
- A. 海水鱼
B. 蔬菜
C. 水果
D. 牛奶
16. 蛋白质是人体必需的营养素，下列产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
17. 新鲜鸡蛋的挑选方法是: B
- A. 蛋壳表面发暗, 有霉变的点
B. 蛋壳上有一层白霜, 色泽鲜明
C. 蛋壳表面部分粉霜脱落, 色泽发暗
18. 下列有关毒蘑菇的描述哪个是正确的? C
- A. 毒蘑菇味道鲜美, 吃的时候最好和大蒜同煮, 可以去毒
B. 毒蘑菇只要烧熟煮透就能去毒, 食用安全
C. 毒蘑菇无法从外观、气味等方面辨别是否有毒, 因此不要随意采摘野生蘑菇食用。
D. 吃毒蘑菇中毒也没事, 多喝水、多休息就好了
19. 下列食物中含锌量最高的是: C
- A. 胡萝卜
B. 西红柿
C. 牡蛎
D. 猪肉
20. 为什么不能过度喝饮料? D
- A. 多喝饮料会产生饱腹感, 妨碍正常食欲
B. 有的饮料中添加了甜味剂、香精、色素等, 多喝对身体不好
C. 饮料含糖, 能量高, 多喝可能导致身体发胖
D. 以上都是
21. 白色糯米汤圆变红后不能食用的原因是? C
- A. 变红的地方不易被消化
B. 变红后汤圆的口感不好
C. 变红是被酵米面黄杆菌污染的结果
D. 煮汤圆的水是碱性的
22. 我国食品安全的主要问题是食源性疾病, 下列哪种情况引起的食源性疾病尤为突出? A
- A. 致病菌污染
B. 寄生虫感染
C. 化学物污染
D. 真菌毒素污染
23. 下列哪类物质不允许在儿童食品中超量、超范围添加: D
- A. 食品防腐剂
B. 食品疏松剂
C. 食品甜味剂
D. 以上均是
24. (放在多选题处) 以下哪种饮食习惯会影响少儿智力发育 ABCD
- A. 不吃早餐
B. 长期大剂量食用含铝食品
C. 长期食用含色素的食品, 如颜色鲜艳的糖果
D. 挑食、偏食导致缺锌
25. 婴幼儿缺锌的症状主要有: D

- A. 生长发育停滞
B. 食欲减退、异食癖
C. 甚至导致侏儒症
D. 以上都是
26. 织纹螺因含有（ ）易导致食物中毒，任何食品生产经营单位不得采购、加工和销售织纹螺。 C
- A. 重金属砷
B. 重金属汞
C. 河豚毒素
D. 贝类毒素
27. 儿童膳食中长期摄入过量铝会引起以下哪种严重后果？ D
- A. 营养不良
B. 甲状腺肿大
C. 肠胃疾病
D. 可导致儿童发育迟缓
28. 边吃饭、边看书或电视，容易引起下列哪种情况 A
- A. 消化不良
B. 肝区不适
C. 食欲不振
D. 呼吸道
29. 中小学生缺铁性贫血较普遍，因而青少年的膳食中应增加含（ ）较高的食物，以促进铁的吸收。 C
- A. 维生素 A
B. 维生素 B
C. 维生素 C
D. 维生素 D
30. 烧开水以煮沸 5 分钟为佳，反复烧开的水和长时间煮沸的水含（ ），长期饮用会危害人体健康。 B
- A. 山梨酸盐
B. 亚硝酸盐
C. 磷酸盐
D. 硝酸盐
31. 《上海市实施〈中华人民共和国食品安全法〉办法》规定，禁止食品摊贩在距离幼儿园、中小学校门口（ ）米范围内设摊经营。 C
- A. 80
B. 90
C. 100
D. 150
32. 四季豆中毒的潜伏期一般为 2~4 小时，下列哪项不是四季豆的中毒症状？ D
- A. 恶心
B. 呕吐
C. 腹痛
D. 口舌发麻



33. 粗粮是一种没经过深加工和细加工，营养成分保存得较为完整的食物，主要包括谷物类、杂豆类、（ ），常吃粗粮有益健康。 B
- A. 蔬菜类
B. 块茎类
C. 油脂类
D. 以上都是
34. 长期食用含铝食品会引起下列哪种疾病？ A
- A. 老年痴呆症
B. 甲状腺肿大
C. 肠胃疾病
D. 癌症
35. 儿童膳食中长期缺乏维生素 D 会引起下列哪种疾病？ B
- A. 夜盲症
B. 佝偻病
C. 神经炎
D. 贫血
36. 上海市食品安全投诉举报实施有奖举报制度，奖励金额最高： C
- A. 50 万元
B. 40 万元
C. 30 万元
D. 20 万元
37. 患有痢疾、伤寒、（ ）等消化道传染病的人员，不得从事接触直接入口食品的工作。 D
- A. 皮肤病
B. 甲肝
C. 丙肝
D. 病毒性肝炎
38. 反式脂肪酸对人体的心脑血管系统健康不利，以下哪种油脂中反式脂肪酸的含量较高？ D
- A. 大豆油
B. 花生油
C. 橄榄油
D. 人造奶油
39. 可随唾液传播而导致胃病的菌是（ ），它与胃癌的发生也有着密切的关系。 A
- A. 幽门螺杆菌
B. 金黄色葡萄球菌
C. 溶血性链球菌
D. 致病性大肠杆菌
40. 关于月饼，以下说法正确的是？ D
- A. 传统月饼属于高油、高糖、高热量食品，“三高”人群可以多多食用
B. 月饼可以空腹食用
C. “无糖”月饼中不含蔗糖，糖尿病人可以食用

- D. 不宜将月饼当作主食
41. 关于小龙虾，以下说法错误的是？ B
- A. 购买小龙虾时要挑选背部红亮干净的
- B. 野生小龙虾比养殖小龙虾更安全
- C. 不要食用小龙虾的头部
- D. 吃小龙虾时要去除虾线
42. 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

二、多选题

1. 以下哪些举措可用于预防食源性疾病？ ACD
- A. 食物储存时保持洁净，生熟分开
- B. 使用冰箱长时间储存食物
- C. 食物烧熟煮透
- D. 使用安全的水和原材料加工食物
2. 以下对合理营养的基本要求，正确的是？ ABC
- A. 摄取的食品应供给足量的营养素和能量
- B. 食物应对人体无毒害
- C. 食物不应有微生物污染及腐败变质
- D. 爆炒、油炸能使食品具有良好的色、香、味，所以是良好的烹调方式
3. 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. 从冰箱中拿出的剩饭剩菜，吃前一定要充分加热
- C. 冰箱中存放的食物在食用前必须充分加热
- D. 不吃过了保质期的食物
4. 以下哪种食物可引起中毒？ ABCD
- A. 腐烂的生姜
- B. 霉变的甘蔗
- C. 发生“赤潮”的水域中的贝类
- D. 胖听的罐头
5. 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. 切后尽快烹调
- D. 少放点盐
6. 酸奶的益处有以下哪几种？ ABCD
- A. 易于消化吸收
- B. 刺激胃酸分泌

- C. 抑制肠道腐败菌的生长繁殖
D. 减轻乳糖不耐症症状
7. 以下哪些是妨碍青少年发育的饮食习惯? ABCD
- A. 不定时定量进食
B. 吃高糖、高盐、高脂肪的食物
C. 偏食挑食
D. 长期吃快餐食品
8. 人工合成色素对儿童有哪些危害? ABC
- A. 引发儿童行为过激
B. 影响儿童智力发育
C. 干扰儿童体内正常代谢功能
D. 影响儿童视力
9. 不购买流动摊贩的食品,其原因有以下哪几种? 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. 以下关于食品安全的行为,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. 冰箱中的剩饭、剩菜,吃前一定要彻底加热
11. 优质食用油不应有的特征是? AD
- A. 有悬浮物
B. 没有沉淀物
C. 清晰透明
D. 油色发暗
12. 以下哪些食物中含有脂溶性维生素? ABC
- A. 胡萝卜
B. 鸡蛋
C. 麦胚
D. 绿叶菜
13. 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
14. 鸡蛋除含有优质蛋白外,还含有()及卵磷脂等营养素,青少年宜经常食用。 AC
- A. 维生素A
B. 维生素C

- C. 核黄素
D. 膳食纤维
15. 以下哪些方法能预防食品腐败变质? ABCD
- A. 低温保藏
B. 高温灭菌
C. 脱水干燥
D. 盐渍
16. 膨化食品如薯片、雪饼等,属于()类食品,不能经常食用。 ABC
- A. 高油脂
B. 高热量
C. 低粗纤维
D. 低糖
17. 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
18. 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

三、判断题

1. 各种食材中所含的营养素也不尽相同,所以长期偏食也会引起营养素缺乏而得病。 ✓
2. 乱吃零食会减弱胃肠工作能力,引起消化不良。 ✓
3. 营养是人维持生命、进行体力和脑力活动、身体发育和健康的物质基础。 ✓
4. 青少年要适当吃些粗粮,补充膳食纤维、维生素、矿物质等。 ✓
5. 营养均衡的早餐有助于青少年的生长发育,提高学习效果。 ✓
6. 吃火锅时,羊肉卷只要涮烫一下就可以吃了,未完全熟透也没关系,这样更嫩更好吃。 ×
7. 每种食用油都有各自的优点,换着吃最好。 ✓
8. 土豆皮发绿或者发芽后就不能再食用了。 ✓
9. 食品添加剂是有害物质,所有的食品中都不应该添加。 ×
10. 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。 ×
11. 冰箱内生的食物和熟的食物必须分开放置。 ✓
12. 天然的食品添加剂比化学合成的食品添加剂更安全。 ×



13. 三聚氰胺、苏丹红、孔雀石绿都是非法添加物，根本不是食品添加剂。 ✓
14. 食品安全指食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。 ✓
16. 扁豆必须烧熟煮透后食用，生食或未炒熟的，容易造成食物中毒。 ✓
17. 压榨油是用物理压榨法分离的食用油，因此压榨油比浸出油安全。 ×
18. 传统月饼属于高油、高糖、高热量食品，不宜过多食用。 ✓
19. 苦杏仁中含有剧毒物质——氢氰酸，因此苦杏仁不能食用。 ✓
20. 小龙虾的消化道——虾线，是重金属污染和病菌污染较为严重的地方，因此吃的时候要剔除掉。 ✓
21. 野外采的蘑菇都可以吃。 ×
22. 家中厨房使用的砧板、刀具等工用具应经常用沸水浇烫，除菌。 ✓