



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、稀饭晚起
C、牛奶、鸡蛋、面包、苹果
D、稀饭、牛奶、果汁睡早起
- 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、长期缺乏某一营养素对身体健康不利,营养素来自各类食物,所以不能挑食、偏食
C、营养就是蛋白质
- 3、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
- 4、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
- 5、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
- 6、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



- 7、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
- 8、（ ）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
- 9、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

二、多选题

- 1、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
- 2、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
- 3、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
- 4、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
- 5、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



- 6、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
- 7、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
- 8、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
- 9、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
- 10、以下哪些零食不宜身体健康，不能多吃？（ ） ABC
- A、可乐
B、奶油蛋糕
C、果冻
D、海苔

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、吃下去不会发生食物中毒的食品就是安全的食品。（ ） ×
- 3、餐前、接触钱币后、上厕所后都要洗手。（ ） ✓
- 4、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。（ ） ×
- 5、果汁喝起来方便，喝果汁可以代替吃水果。（ ） ×
- 6、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。（ ） ×
- 7、冰箱就是保险箱，不用担心食物会变质。（ ） ×
- 8、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。（ ） ×
- 9、鸡蛋生吃营养更好。（ ） ×
- 10、全麦面包因含有丰富的营养元素，最好即买即食。（ ） ✓