

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、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、维生素、无机盐和水
- 2、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
- 3、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
- 4、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、鸡蛋烧熟吃更安全 D、半生半熟的煎蛋是科学的食用方法
- 5、（ ）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
- A、维生素 A B、维生素 B
C、维生素 C D、维生素 D
- 6、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

- 7、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、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
- 8、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
- 9、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
- 10、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

二、多选题

- 1、以下对合理营养的基本要求，正确的是？（ ） ABC
- A、摄取的食物应供给足量的营养素和能量
- B、食物应对人体无毒害
- C、食物不应有腐败变质现象
- 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
- 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、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
- 3、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
- 4、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
- 5、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
- 6、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、不知道食材来源
- 7、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
- 8、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
- 9、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
- 10、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

三、判断题

- 1、各种食材中所含的营养素也不尽相同，所以长期偏食可能会导致营养素缺乏而得病。
() ✓
- 2、青少年要适当吃些粗粮，补充膳食纤维、维生素、矿物质等。() ✓
- 3、营养均衡的早餐有助于青少年的生长发育，提高学习效果。() ✓
- 4、食品添加剂是有害物质，所有的食品中都不应该添加。() ×
- 5、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。() ×
- 6、冰箱内生的食物和熟的食物必须分开放置。() ✓
- 7、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。() ✓
- 8、传统月饼属于高油、高糖、高热量食品，不宜过多食用。() ✓
- 9、野外采的蘑菇都可以吃。() ×
- 10、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。() ✓