



上海市青少年健康知识网上竞答

——初中组

食品安全

一、单选题

- 1、蔬菜中含有的()能促进胃肠蠕动、有利于食物消化。 B
- A、维生素
B、膳食纤维
C、微量元素
- 2、经常牙龈出血、鼻流血,可能与缺乏()有关。 C
- A、乳及乳制品
B、肉类
C、水果、蔬菜
- 3、食物中以()的含钙量最丰富。 A
- A、乳及乳制品
B、蔬菜
C、水果
- 4、维生素 C 最主要的食物来源是() A
- A、蔬菜、水果
B、动物内脏
C、鱼类
- 5、我国营养学会关于合理膳食提出:() C
- A、食盐不限量、饥饱要适当
B、肉要多吃、饮酒要节制
C、粗细要搭配、食物要多样
- 6、如果不吃早餐,缺少(),大脑功能会受到影响。 A
- A、葡萄糖
B、维生素
C、脂肪
- 7、为了促进大脑的发育,应() A
- A、每天摄入足量蛋白质
B、减少运动,增加睡眠
C、多吃零食

- 8、碘缺乏会引起下列哪种疾病?() A
- A、甲状腺肿大 B、心率不齐
C、头晕
- 9、下列哪种情况可以表现食品腐败变质的程度? D
- A、食品产生不愉悦气味 B、食品颜色的变化
C、食品表面产生黏性物质 D、以上都是
- 10、菠菜营养丰富,但由于它富含草酸,影响钙的吸收,所以菠菜的正确吃法是? A
- A、烹饪之前先用开水焯一下 B、直接烹饪
C、生吃
- 11、2019年2月,国家市场监督管理总局官网发布食品安全统一举报电话为: A
- A、12315 B、12312
C、12358 D、12369
- 12、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
- 13、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
- 14、下列不属于违法添加非食用物质的行为是? D
- A、在牛奶中添加三聚氰胺 B、在鱼类运输阶段使用孔雀石绿
C、在食品用动物生长阶段使用瘦肉精 D、在蛋白粉中添加二氧化硅
- 15、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
- 16、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、喝酸奶需适量,并非越多越好
- 17、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、馒头、鸡蛋、牛奶、水果

- 18、未开启的罐头及真空包装的袋装食品，如果外包装发生鼓胀现象，你应该怎么做?() B
- A、食品装得太多了，可以吃
B、食品已变质，绝对不能吃
C、食品已发酵，但可以吃
D、食品如没过保质期，可以吃
- 19、乳酸饮料只是添加了酸味剂的一般含乳饮料，不含() D
- A、糖 B、蛋白质
C、乳酸 D、乳酸菌
- 20、以下烹制蛋品的方法中，哪种方法最为科学、既保存营养、又易于吸收? () A
- A、白煮蛋 B、皮蛋
C、茶叶蛋 D、煎蛋

二、多选题

- 1、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、食品外观有异常现象
- 2、以下哪种食物可引起中毒? () ABCD
- A、未煮熟的四季豆 B、霉变的甘蔗
C、“赤潮”期间，水域的贝类 D、死亡很久的大闸蟹
- 3、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、洗再切
C、切后尽快烹调 D、少放点盐
- 4、以下哪几种食品不能吃? () ABCD
- A、腐烂的生姜 B、烧焦的鱼肉
C、发霉的花生 D、发芽的土豆
- 5、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

- 6、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
- 7、乳和乳制品是钙的良好来源,()中也含有丰富的钙质。 ABD
A、豆制品 B、虾皮
C、果酱 D、芝麻酱
- 8、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
- 9、以下哪些食品不适合经常吃? () ABC
A、油炸类食品 B、膨化食品
C、烧烤类食品 D、五谷杂粮
- 10、以下哪些是去除果蔬农药残留的正确方法? () ABD
A、淡盐水浸泡洗涤 B、整个清洗
C、切碎后清洗 D、去皮

三、判断题

- 1、已经变质的食物只要烧熟煮透,把病菌杀死了,就可以食用了。() ×
- 2、儿童少年多吃肥肉、糖果、巧克力和油炸食品容易长成小胖墩。() ✓
- 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、土豆皮发绿或者发芽,这时土豆已经产生了毒素,不能再食了。() ✓
- 5、水和奶茶等饮料都是液体,嘴巴干的时候喝饮料一样解渴。() ×
- 6、夏天温度高,运动后可以直接喝从冰箱中拿出的饮料。() ×
- 7、冰箱就是保险箱,不用担心食物会变质。() ×
- 8、水果和肉类营养价值比蔬菜更高,可以多吃水果和肉类,蔬菜可以不吃。 ×
- 9、传统月饼属于高油、高糖、高热量食品,不宜食用过多。() ✓
- 10、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报纸或广告纸上,这样的做法是不可取的,食品易受到污染。() ✓