**小学生组题**

**一、选择题**

1. 下列选项中，属于鸡蛋富含的营养素是（ C ）。

A 膳食纤维 B碳水化合物 C 优质蛋白质 D 碘

1. 下列选项中，（ B ）是人体补钙的优质食品。

A 米饭 B 牛奶 C水果 D 蔬菜

1. 人体所必需的七大营养素，主要包括碳水化合物（糖类）、蛋白质、脂肪、矿物质、水、膳食纤维和（ B ）。

A 饮料 B 维生素 C肉制品 D 乳制品

1. 大米富含的营养素是（ A ）。

A 碳水化合物 B钙 C脂肪 D 维生素D

1. 新鲜蔬菜和水果富含的营养素是（ D ）。

A 维生素A B优质蛋白质 C脂肪 D 维生素C

1. 含膳食纤维丰富的食物是（ D ）。

A 豆腐 B 富强粉 C 肝脏 D 花生仁

1. 下列不属于食物中毒的是（ A ）。

A 消化不良 B 未煮熟四季豆中毒

C 生豆浆中毒 D发芽马铃薯中毒

1. 学龄儿童处于生长发育阶段，为此，《中国学龄儿童膳食指南2016》中特别强调了此期儿童在饮食方面的一些特殊要求，但并不包括（ C ）。

A 保证吃好早餐 B 重视户外活动

C 饮用碳酸饮料 D 控制食糖摄入

1. 《中国学龄儿童膳食指南2016》中指出儿童要养成良好的饮食习惯，下列中不属于良好饮食习惯的是（ C ）。

A 吃好早餐 B 天天喝奶 C 不渴不喝水 D 饮食多样化

1. 下列不属于《中国学龄儿童膳食指南2016》内容的是（ D ）。

A 合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料

B 不偏食节食，不暴饮暴食，保持适宜体重增长

C 认识食物，学习烹饪，提高营养科学素养

D 购买预包装食品不用关注食品标签

1. 人体维生素D缺乏引起的缺乏症是（ A ）。

A 佝偻病 B 牙龈出血  C大骨节病 D癞皮病

1. 食品包装上的标签包括文字、（ C ）、符号及一切说明物。

A 生产地 B商家联系方式 C图形 D 配料表

1. 下列食品须强制标识食品标签的产品是（ B ）。

A 食堂制作的面包 B食品加工企业生产的面包

C 家庭自制的面包 D 以上都不对

1. 下列标示保质期的方法错误的是（ D ）。

A最好在……之前食用

B ……之前食用最佳

C保质期（至）……

D 此日期后食用最佳……

1. 超过保质期限的食品（ C ）。

A 可继续销售 B 可降价销售

C 不能销售 D 可作处理食品销售

1. “三无”食品不是法律术语也无准确定义, 而是约定成俗的讲法。下列选项中，不属于“三无”食品说法的是（ D ）。

A 无食品生产许可（SC） B 无厂名厂址

C 无生产日期保质期 D 无最终食用期

1. 食品在烟熏、烧烤等制作过程中，食品脂肪在高温条件下会形成的致癌物是（ B ）。

A 杂环胺 B 苯并芘 C 氯丙醇 D 丙烯酰胺

1. 黄曲霉毒素被世界卫生组织的癌症研究机构划定为一类致癌物，下列食品中，（ B ）最容易被黄曲霉毒素污染。

A 水稻 B 玉米 C 小麦 D 奶制品

1. 下列哪种食品存在有毒物质龙葵素。（ A ）

A 发芽发绿马铃薯 B 红薯 C 紫薯 D 木薯

1. 下列不是家庭常用的食品贮存方法是（ D ）。

A 糖渍 B 盐渍 C 低温 D 真空包装

1. 下列选项中，（ D ）不是引起食品腐败变质的常见原因。

A 微生物的繁殖 B 空气中的氧化作用

C 食品自身酶的作用 D 食品低温存放

1. 下列选项中，不属于食品腐败变质危害的是（ C ）。

A 产生不良的感官性状 B 降低食品的营养价值

C 延长食品保质期 D 引起中毒或潜在危害

1. 食品安全事关人体健康，下列说法中（ A ）不符合食品安全基本要求。

A吃没有生产许可证的食品

B 蔬菜买回来要清洗干净

C 购买经过检疫的猪肉

D 购买预包装食品要看保质期

1. 下列选项中，可引起氢氰酸中毒的果仁是（ C ）。

A 西瓜籽 B 南瓜籽 C 枇杷仁 D 西红柿籽

1. 炒菜时放入加碘食盐，预防的缺乏病是（ A ）。

A 地方性甲状腺肿大（俗称大脖子病） B 坏血病

C 夜盲症 D 脚气病

1. 食盐摄入过多易导致的疾病是（ B ）。

A 糖尿病 B 高血压 C 肥胖 D 高血脂

1. 多吃深色蔬菜水果可以保护视力的原因是蔬果富含（ D ）。

A 维生素E B 维生素K C 维生素B1 D β-胡萝卜素

1. 预防缺铁性贫血的良好食物来源是（ C ）。

A 韭菜 B 菠菜 C 动物肝脏 D 牛奶

1. 学校食堂餐饮服务人员从事下列哪项操作时应戴口罩。（ A ）  
   A 售卖熟牛肉制品 B炖牛肉 C 切生牛肉 D 洗生牛肉
2. 下列食物中可能存在农药残留超标的是（ A ）。

A 蔬菜 B 禽肉 C 牛奶 D 米饭

1. 我国《食品安全法》中要求下列哪种物品使用前必须消毒。（ D ）

A 餐具 B 饮具 C 熟食品容器 D.以上都是

1. 有关食品安全的正确表述是（ B ）。  
   A 经过灭菌，食品中不应含有任何细菌  
   B 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  
   C 添加食品添加剂的食品一定是不安全的  
   D 食品即使超过了保质期，但外观、口感正常仍是安全的
2. 在中国境内市场销售的进口食品，必须使用下列哪种文字标识。( B )

A 英文 B 简体中文 C 拼音 D 繁体中文

1. 生产经营的食品中不得添加（ D ）。

A 药食同源物品 B 食品添加剂 C 着色剂 D药品

1. 学校食堂发生食物中毒后，应立即采取下列哪项措施。（ A ）  
   A 停止进食，立即报告 B 清扫现场，搞好室内外卫生  
   C 倒掉可能引起中毒的剩余食品 D 调换加工人员
2. 《食品安全法》的根本目的是保障公众身体健康和生命安全，其前提是（ A ）。

A 保证食品安全 B 保障食品生产

C 保护食品经营 D 严惩违法行为

1. 食物过敏是指摄入食物时由于食物中的某些成分引起免疫应答，导致消化系统或全身性的变态反应。下列选项中，容易引起过敏的食物成分是（ C ）。

A 纤维素 B 维生素 C 蛋白质 D 脂肪

1. 保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，适宜特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的，不能替代药品。识别正规保健食品时，应注意识别外包装上是否有（ B ）标志的图案。

A“QS” B“蓝帽子” C“红帽子” D 条形码

1. 食品标签上的“SC”的意思是（ D ）。

A 有机食品 B 无公害食品 C 绿色食品 D 食品生产许可

1. 学校食堂服务人员个人卫生最重要的部分是（ B ）。

A 工作服 B 手的清洁 C 工作帽 D 手套

1. 下列哪种说法是正确的。（ C ）。

A 绿色食品就是绿颜色的食品

B 天然的食品都是绿色食品

C 绿色食品是经过专门机构认证、许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养类食品

D 野生的食品就是绿色食品

1. 能补充人体营养素、有助大脑发育的可经常食用的零食是（ A ）。

A 花生、核桃等坚果 B 膨化食品

C 甜品 D 油炸烧烤类食品

1. 下列哪种烹调方式容易产生致癌物质。（ C ）

A 蒸 B 煮 C 油炸 D 凉拌或大火快速烹调

1. 下列相同质量的食品类别中，能量含量最高的食品是（ D ）。

A 甜饮料 B 马铃薯 C 绿叶蔬菜 D 食用油脂

1. 促进儿童少年身心发育最积极的外部因素是（ B ）。

A 遗传 B 营养和体育锻炼 C 生活制度 D疾病

1. 正确使用冰箱是确保食品安全的重要措施，下列关于使用冰箱的错误说法是（ C ）。

A 不要将冰箱塞满，将冰箱塞得过满会导致冰箱内温度不均

B 不要食用在冰箱里放置较久的食品

C 建议在食用食品时才将其从冰箱中取出，不需要加热可以直接食用

D 至少每3个月将整个冰箱进行清洁消毒，在清理过程中将食品放在恒温袋里，不要把已经化了的食品重新放入冰箱

1. 下列选项中，关于健康膳食的不正确说法是（ C ）。

A 鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白的良好来源

B 进食量和运动是影响健康体重的两个主要因素

C 经常不吃早餐对身体没有影响，午餐要吃好以保证营养充足，晚餐要适量

D 脂肪是人体能量的重要来源之一，但是脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂等多种慢性疾病的危险因素之一

1. 识别保质期内食品罐头是否变质的错误方法是（ D ）。

A 看罐头底、盖是否平整或呈微凹状，呈凸状说明变质

B 挤压罐头的盖和底，看是否有液体溢出

C 检查内容物的色泽、状态、气味

D 检查瓶贴和有效期

1. 食物中毒发病的共同特点不包括下列哪一项。（ D ）

A 发病呈暴发性 B 中毒病人一般具有相似的临床表现

C 发病与食物有关  D 病人都有发热等症状

1. 加热食品应使中心温度达到（ B ）以上，才能保证杀灭食品中的微生物或防止微生物的生长繁殖。

A 60度 B 70度 C 80度 D 100度

**二、判断题**

1. 儿童处于发育时期，应大量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉。（错）
2. 由于亚硝酸盐与食盐外观上很接近，所以亚硝酸盐可以替代食盐。（错）
3. 儿童可经常食用的零食是乳饮料。（错）
4. 若小朋友偏食，父母应按着小朋友的喜好来，以免小朋友哭闹。（错）
5. 《中国学龄儿童膳食指南2016》中提到，我国学龄儿童应保证每天至少活动60分钟，增加户外活动时间。（对）
6. 酒精含有一定量的能量，因此家庭聚餐时可以让儿童尝试饮酒。（错）
7. 食品保质期指食品在自然条件下保持品质的期限。（错）
8. 必需氨基酸是人体能合成或合成速度能满足人体需要，必须从食物中获得的氨基酸。故膳食中应保证必需氨基酸含量丰富的鱼、禽、瘦肉和蛋奶、大豆及其制品的供给。（对）
9. 无标签的预包装食品只要未超过保质期的，可以食用。（错）
10. 多晒太阳有利于合成维生素D，帮助钙吸收和利用，促进骨骼的发育和健康。（对）
11. 提倡家庭“分餐”，是因为定量配制比较容易控制食量和掌握食物营养搭配，能培养儿童养成良好的卫生习惯和饮食习惯。（对）
12. 食品广告的内容应当真实合法，不得含有虚假、夸大的内容，不得涉及疾病预防、治疗功能。（对）
13. 鱼类脂肪含量比猪牛羊肉相对较低，因此，选择动物性食品时应当优选鱼类。（对）
14. 蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似的地方，故小朋友不爱吃蔬菜，就可以用水果代替蔬菜。（错）
15. 食品安全就是食品中完全无菌。（错）
16. 食物中毒是指进食被致病微生物或其毒素污染，或含有毒成分的食物而引起的急性、亚急性疾病。（对）
17. 长期过量进食，缺少运动，会导致肥胖。（对）
18. 绿色食品分为AA级和A级。（对）
19. 若食品为转基因食品，建议在食品标签中标明。（错）
20. 全国开通统一的食品投诉举报电话是“12331”。（对）
21. 霉变甘蔗只是引起口味变化，不会带来安全隐患，因此消费者可以放心食用。（错）
22. 蛋类中的维生素和矿物质主要集中在蛋黄部位，而且蛋黄还富含磷脂和胆碱，对健康十分有益处，因此吃鸡蛋不要丢弃蛋黄。（对）
23. 苏丹红是一种红色染料，我国禁止将其作为食品添加剂使用。（对）
24. 亚硝酸盐作为护色剂、防腐剂是允许添加到肉制品中。（对）
25. 食品添加剂是为改善食品色、香、味，以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。因为其添加量少，不用在食品配料表中标示出来。（错）
26. 讨论食品添加剂安全性的时候，离不开使用量，超过了国家规定的最大使用量，食品添加剂可能会对人体健康造成威胁；在规定使用量范围内，食品添加剂是安全的。（对）。
27. 食品添加剂零添加或者纯天然食品一定是安全食品。（错）
28. 食品中能导致食物中毒的细菌称为致病菌或病原菌。（对）
29. 高温油炸薯条可能产生丙烯酰胺，对健康不利。（对）
30. 世界卫生组织推荐的预防食源性疾病的五要点：保持清洁、生熟分开、做熟食物、保持食物的安全温度、使用安全的水和原材料。（对）
31. 反复淘洗大米，损失最多的营养素是是C族维生素。（错）
32. 《中国学龄儿童膳食指南2016》指出，我国学龄儿童应三餐合理，规律进餐，培养健康饮食行为。（对）
33. 传统的炭火烧烤食品，是安全又美味的食品。（错）
34. 钙不属于食品营养标签标准中规定必须标示的营养成分，故不应在营养标签的营养成分表中标示。（错）
35. 每种食物富含的营养素不尽相同，所以小朋友不应该挑食，应该每种食物都适量摄入，以保证足够的营养。（对）
36. 吃饭之前，应该先洗手，可以避免手上脏东西、细菌和病毒进入体内，引起食源性疾病。（对）
37. 细菌性食物中毒多见于夏秋季。（对）
38. 腌制类、发酵类蔬菜在制作过程中可能形成亚硝酸盐。（对）
39. 适量吃动物肝脏和天天吃黄、红、绿色蔬菜、鸡蛋等食品，可以保护视力。（对）
40. 儿童经常大量饮用含糖饮料会增加其发生龋齿、超重肥胖的风险，所以首选的饮用水是矿泉水，每天饮水量达到800-1400mL。（错）
41. 只有在手接触了污物、废弃物等情况下，才需要在吃饭前洗手。（错）
42. 蔬菜、水果、薯类、粗粮是纤维素的主要食物来源。（对）
43. 糖类是维持脑细胞正常功能的必需营养素，是生命的燃料。缺少糖类，儿童就很难有旺盛的精神和体力学习，因此，膳食要以谷类为主。（对）
44. 保质期不是判断食品是否变质的唯一标准，可能会由于存放方式、环境变化等引起过早变质，所以食品应在保质期内尽早食用。（对）
45. 在餐厅、食堂公示的“餐饮服务食品安全动态等级”中大笑和微笑两种笑脸表示：监管部门最近一次检查中，此餐厅、食堂食品安全等级分别被定为优秀和良好。（对）
46. 乳糖不耐受的人食用牛奶会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状，因此，这类人可以改喝酸奶或低乳糖牛奶。（对）
47. 人工现挤的“生鲜奶”最新鲜，可经常食用。（错）
48. 二十二碳六烯酸（DHA）对保护视力有良好作用，主要食物来源是海水鱼类。（对）
49. 食品标签配料表中的食物配料应按企业需求标示，不用按照“食物用料量递减”的要求进行标示。（错）
50. 绿色食品标志图形由三部分构成,即上方的太阳、下方的叶片和中心的蓓蕾。（对）