

小学生食品安全常识

一、判断题

1、小学生应该多吃保健食品，让身体更健康。（ ）

【温馨提示】：保健食品适宜于特定的人群，不适用于所有人群。小学生应该注重营养搭配、均衡饮食，不挑食、不偏食，从食物中获取充足的营养。

2、宣称“包治百病”的保健食品是优质的保健食品，应该买来服用。（ ）

【温馨提示】：保健食品有特定的保健功效，也有特定的适宜人群，“包治百病”的保健食品不可信，不要购买虚假宣传的保健食品。

3、保质期不是判断食品是否变质的唯一标准，可能由于存放方式、环境变化等引起食品变质，所以即使在保质期内的食品也要仔细观察，发现异常现象，不要食用。（ ）

【温馨提示】：食物变质与存储时间、存储的环境有很大关系，因此即使在保质期内的食品也有可能发生变质现象，一旦变质则不能食用。

4、腐烂的生姜不能吃。（ ）

【温馨提示】：腐烂的生姜会产生黄樟素，这是一种很强的毒性物质，人吃了能引起肝细胞中毒，损害肝脏功能。因此，腐烂的生姜不能食用。

5、当发现花生有少量霉变的时候，洗一洗还是可以食用的。（ ）

【温馨提示】：导致花生霉变的主要因素是黄曲霉，其产生的黄曲霉毒素是一种强致癌物质，很难将其清洗干净，因此，发生霉变的花生不能食用。

6、荸荠、莲藕、菱角等水生植物，很容易感染姜片虫等寄生虫，最好做熟后食用，不宜生食。（ ）

【温馨提示】：姜片虫是可寄生于人体小肠中的大型吸虫，姜片虫幼虫可在自然水体中，因此水生植物烧熟吃更安全。

7、面粉的自然色泽为乳白色或略带微黄色，颜色过白的面粉可能添加了漂白剂。（ ）

【温馨提示】：加工精度越高的面粉颜色越白，相较而言，其B族维生素含量更低。过白的面粉也有可能是使用了增白剂。

8、因植物油遇到强光后易氧化，应避光保存。（ ）

【温馨提示】：油脂的氧化速度与光和温度密切相关，油脂氧化后营养成分含量下降，有害物质含量上升，对人体健康不利。因此，植物油要存放在要避光、阴凉处。

9、利乐包装的牛奶如果出现胀包、结块或者分层等现象，但是还在保质期内，还是可以食用的。

【温馨提示】：利乐包装的牛奶如果出现胀包、结块或者分层等现象，说明已经变质了，即使在保质期内，也不能饮用。

10、凡是保质期时间长的食物，都是添加了防腐剂。

【温馨提示】：罐头食品在热加工过程中杀灭了食物中腐败菌、病原菌和产毒菌，再灌装密封，因此罐头食品不需要添加防腐剂也可以有较长时间的保质期。如果发现罐头胖听、包装破损则罐头中的食物不宜再食用。

11、食品添加剂是有害物质，所有的食品中都不应该添加。

【温馨提示】：食品添加剂是为改善食品色、香、味等品质，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。现代工业食品离不开食品添加剂。按照国家规定使用食品添加剂的食品是安全的。

12、自来水已经是经过消毒的水，可以直接喝。

【温馨提示】：出厂时经过了消毒，但输送过程中可能受到二次污染，因此自来水不能直接饮用，烧开后喝更安全。

13、放学后肚子饿了，在学校路边的烧烤摊购买食物，吃点烧烤可以垫饥。

【温馨提示】：路边摊的食物原料无法保证安全，而且也没有冷藏等措施，食物极易腐败变质，因此不要去路边摊购买食物食用。

14、山中的山泉水是否安全，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有虫卵，因此不要直接喝，烧开后再喝更安全。

【温馨提示】：山泉水看上去清澈，但有可能含有肉眼看不见的虫卵、致病菌等有害物，最好烧开后再喝。

15、长期以饮料代替白开水的饮食习惯更健康。

【温馨提示】：饮料无法代替白开水，而且饮料中含糖量可能过高，会导致肥胖。

16、已经死亡了一段时间的鳝鱼、甲鱼、螃蟹只要煮熟了还是能吃的。

【温馨提示】：这些水产品死亡后，其体内的微生物会迅速繁殖，并产生组胺物质，对人体危害很大。因此，这些水产品要吃鲜活的。已经死亡的不能购买食用。

17、只要鸡蛋壳没有破，鸡蛋就不会受病菌污染。（ ）

【温馨提示】：鸡蛋的蛋壳有微小的气孔，即使蛋壳没有破裂，长时间放置或者放置环境不佳，也会造成鸡蛋受到微生物的污染，而导致腐败变质。

18、乳糖不耐受者可以食用奶酪或酸奶来补充乳制品。（ ）

【温馨提示】：奶酪和酸奶在发酵的过程中，乳糖也会分解，会大大减少乳糖不耐症的人的不适感，因此，不适合喝牛奶的人可以吃奶酪或者酸奶补充乳制品。

19、存放在冰箱内的熟食在食用前要再次彻底加热后食用。（ ）

【温馨提示】：食物放入冰箱后会降低微生物的繁殖速度，但无法杀灭细菌，部分嗜冷菌仍能活跃存在，因此为了确保食品安全，从冰箱取出的食物彻底加热后食用更安全。

20、一些人为了方便，直接拿报纸或者广告纸包裹直接入口的食物或将直接入口食物放于报纸或广告纸上，这样做是不安全的。（ ）

【温馨提示】：报纸、广告纸上含有油墨，越是精美、越鲜艳的图案，可能含有苯类物质、重金属等，为了身体健康，不宜直接将报纸、广告纸接触直接入口食物。

21、家庭日常用餐可以不使用公筷公勺。（ ）

【温馨提示】：家庭日常用餐应主动使用公筷公勺，是切断多种经消化道传染疾病的潜在传播的有效途径。家庭成员使用的筷子、勺子会沾有自己的唾液，用其去盛取菜品的时候，会碰触和沾染旁边的食品。如果这个就餐者已经是某种疾病的患者或者病原携带者，则其唾液中有可能会含有病毒或细菌等病原微生物，通过夹取菜品这个过程，将有可能使其他共同就餐者受到感染。

22、分餐制是一种健康文明的生活方式，是社会进步的体现。（ ）

【温馨提示】：通过分餐可以减少交叉感染，降低食源性疾病和传染性疾病的发生，还可以培养良好健康的生活行为。今年的疫情让我们达成普遍共识：分餐制是一种健康文明的生活方式，是社会进步的体现，值得大力倡导推广。

23、“有虫眼的蔬菜”等于“没有施过农药的蔬菜”。（ ）

【温馨提示】：有可能使用药剂种类和施药用量、施用方法以及时间不正确，也有可能是虫子对农药产生了耐药性，所以，有虫眼的蔬菜不一定没有施过农药。

24、带鱼也是野生动物，不能吃。

【温馨提示】：捕捞鱼类等天然渔业资源是一种重要的农业生产方式，也是国际通行做法，渔业法等已对此作了规范。按照《全国人民代表大会常务委员会关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》的有关规定，国家重点保护水生野生动物以外的鱼类等水生野生动物和列入《人工繁育国家重点保护水生野生动物名录》的水生野生动物的人工繁育种群不列入禁食的范围。因此，带鱼不是野生动物，可以食用。

25、野生、天然的食品就是绿色食品。

【温馨提示】：只有获得中国绿色食品发展中心认可和绿色食品标志的才是绿色食品，与是否野生、天然食品没有关系。

二、 单选题

1、识别保健食品时，应注意识别外包装上是否有（ ）标志的图案。

【温馨提示】：保健食品标志为天蓝色图案，下有“保健食品”字样，俗称“蓝帽子”。

2、市民在外找餐馆就餐时，应该找有“食品安全监督公示”牌的餐馆就餐，公示牌显示（ ），代表餐馆的卫生状况良好，可安心就餐。

【温馨提示】：上海市对餐饮服务单位实行食品安全监督检查结果公示制度，公示牌上绿色“笑脸”表示卫生状况良好，黄色“平脸”表示卫生状况一般，红色“哭脸”表示卫生状况较差。

3、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（ ）

【温馨提示】：罐头食品和真空包装的食品，一旦发现鼓胀现象，则说明食物中充满了大量细菌，已经变质，不宜食用。

4、多吃蔬菜、水果是为了获得哪些营养素？（ ）

【温馨提示】：蔬果富含维生素、矿物质和膳食纤维，是食物的良好来源。《中国居民膳食指南》中推荐，正常成年人，每天应该食用 300 ~ 500 克蔬菜，200 ~ 250 克水果。

5、熟食在室温下存放不可超过（ ）小时？

【温馨提示】：熟食最好冷藏保存，如在室温下放置，也不宜超过 2 个小时。

6、以下哪位小朋友的做法是正确的？（ ）

小丽放学回家后先洗手再吃饭

小明食用校园周边流动摊贩上购买的肉串

小红直接食用未经清洗的苹果

嘴巴干的时候，小刚直接喝自来水

【温馨提示】：流动摊贩使用的食品原料存在安全隐患，因此不要在流动摊贩上购买食品。生食的瓜果应清洗干净后再食用。自来水虽然是经过消毒的，但由于输送管道情况不明，极易产生二次污染，因此烧开后食用更安全。

7、（ ）中的钙极易被人体吸收，是促进青少年骨骼和牙齿发育的理想食品。

A 乳及乳制品 B 肉 C 蛋 D 豆制品

【温馨提示】：乳及乳制品中的钙含量丰富，而且易被人体消化吸收，因此是补钙佳品。

8、有个 10 岁的小朋友，平时吃饭时只吃瘦肉，还经常吃膨化食品，他现在出现了便秘，应该多吃哪类食物？（ ）

- A 蔬菜、水果 B 米饭 C 贝类 D 鱼类

【温馨提示】：蔬果中富含膳食纤维，有助于润肠通便，因此，日常饮食中应多选择蔬菜、水果食用。

9、膳食中含钠过高，容易引起？（ ）

- A 高血压 B 胆固醇性胆结石 C 高血糖 D 高血脂

【温馨提示】：有研究表明，膳食中钠摄入过多，会导致血压升高。《中国居民膳食指南》中推荐，每人每天食盐摄入量为不超过 6 克。

10、儿童青少年饮奶、多吃豆制品有利于其生长发育，增强体质。以下哪一种饮品不建议儿童青少年长期饮用？（ ）

- A 含乳饮料 B 新鲜牛奶 C 豆浆 D 白开水

【温馨提示】：奶类含丰富的优质蛋白质和维生素，也是膳食钙质的良好来源。大豆及其制品含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、多种维生素和膳食纤维，且含多种植物化学物质。儿童青少年饮奶、吃豆制品有利于生长发育，增加骨密度，预防或延缓成年后骨质疏松的发生。因此应把牛奶、大豆当作儿童青少年膳食的重要组成部分。含乳饮料是指以鲜乳或乳制品为原料，经发酵或未经发酵加工制成的饮品。含乳饮料的配料除了鲜牛奶以外，一般还有水、甜味剂、果味剂等，辨别含乳饮料和牛奶看外包装的配料表就可一目了然，它的主要原料第一项是水，不是生牛乳。儿童青少年口渴时应多喝白开水，而非含糖饮料。