

## 人教版初一生物下册：第四单元第二章第三节合理营养与食品安全同步练习题

### 1. 选择题

青少年正处于身体生长发育最快的时期，因此下列在饮食中最合理的做法是( )

- A. 多吃含脂肪、蛋白质丰富的食品
- B. 多吃含糖类、脂肪丰富的食品
- C. 多吃自己喜欢吃的食品
- D. 合理饮食，全面平衡营养

### 2. 选择题

“吃出健康”正在成为人们饮食方面的追求。下列关于青少年饮食的说法正确的是①粗细粮合理搭配②主副食合理搭配③不吃不喜欢的食物④饮食要定量⑤晚餐多吃含蛋白质和脂肪丰富的食物

- A. ①②④ B. ①②⑤
- C. ②③⑤ D. ③④⑤]

### 3. 选择题

小明设计的午餐食谱如下：米饭、鱼、肉、豆腐。从合理营养的角度分析，还缺少的是( )

- A. 提供能量的谷类 B. 补充维生素的蔬菜、水果
- C. 提供蛋白质的奶类 D. 提供脂肪的油脂类

### 4. 选择题

在超市购买食品时要重点关注( )

- A. 使用方法 B. 包装是否精美 C. 生产厂家 D. 生产日期和保质期

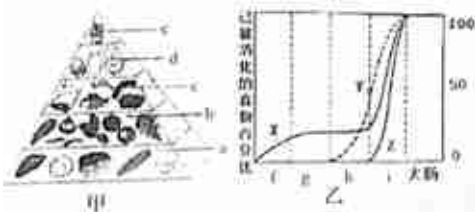
### 5. 选择题

食品安全是与每一个公民都密切相关的问题，下列说法正确的是( )

- A. 已过保质期，但没有霉变的食品仍可食用
- B. 已经变质的食物必须高温蒸煮后才能食用
- C. 饭后立即体育锻炼，会抑制消化功能
- D. 绿色食品是指绿色植物类的食品

### 6. 选择题

(2015·临沂)合理营养，平衡膳食，已成为人们的健康生活方式，下图甲为中国居民的“平衡膳食宝塔”图，图乙是淀粉、脂肪和蛋白质在消化道中各部位被消化的程度图，有关说法错误的是



- A. 青少年正处于身体生长发育关键期，每天需多吃些图甲中c、d层食物
- B. 图甲中c层物质在图乙h部位开始消化
- C. 图甲中e层物质的消化过程可用图乙中X曲线来表示
- D. 图乙中i处有肠液、胰液、胆汁等多种消化液，因此是消化食物的主要场所。