

2021-2022学年初中生物学人教版七年级下册4.2.3合理营养与食品安全 同步练习

单选题

1. 单选题

新冠肺炎流行期间，专家建议人们多吃一些含维生素C和蛋白质丰富的食物。为补充优质蛋白质，他们应该适当地多吃哪种食物（ ）

- A. 米饭 B. 青菜 C. 瘦肉 D. 水果

2. 单选题

在每日摄入总能量中，早、中、晚三餐比例应为（ ）

- A. 3: 4: 3 B. 3: 3: 4 C. 4: 3: 3 D. 2: 4: 4

3. 单选题

下列做法不会损害人体健康的是（ ）

- A. 食用添加了大量防腐剂的食品 B. 购买和食用未经检疫的农家猪肉 C. 将有异味的饭菜高温处理后食用
D. 用水浸泡叶类蔬菜，减少残留农药

4. 单选题

俗话说“民以食为天”，要想吃的健康就得关注食品安全，讲究合理膳食。人们的下列做法，做到合理膳食与食品安全的是（ ）

①食物多样，粗细搭配；②经常吃“洋快餐”，少食水果、蔬菜；③用喝果汁、可乐等饮料来代替饮水；④睡觉前多吃一些食物，早餐可以不进食；⑤不挑食不偏食，按时进餐

- A. ①③ B. ②④ C. ①⑤ D. ③⑤

5. 单选题

下列同学设计的午餐食谱中，搭配最合理的是（ ）

- A. 小朵：炸鸡、炸薯条、可乐、汉堡 B. 明明：烤羊肉串、烤鸡腿、烤鱿鱼、烤茄子
C. 小青：面条、水煮蛋、青菜、萝卜汤 D. 佳佳：米饭、肉炒蒜苗、鳕鱼豆腐、西红柿鸡蛋汤

6. 单选题

妈妈为小娟设计了一份午餐食谱：米饭、红烧鱼、排骨、鸡蛋汤。你认为添加下列哪一项会使这份食谱营养搭配更加合理()

- A. 素炒青菜 B. 葱烧豆腐 C. 炖牛肉 D. 面条

7. 单选题

要制定一份合理的食谱，用量最多的食物应该是（ ）

- A. 鱼类 B. 蔬菜类 C. 淀粉、谷物类 D. 肉类

8. 单选题

从膳食的角度来看，下列午餐食谱所选食物搭配最为合理的是（ ）

- A. 炸鸡腿、薯条、奶油饼干、可乐 B. 面包、香肠、巧克力、牛奶 C. 馒头、红烧鱼、摊鸡蛋、玉米粥
D. 米饭、酱牛肉、炒豆角、鸡蛋西红柿汤