

4.13 《食物的营养》习题（含答案）

一、我会选

1. 下列食物中，富含蛋白质的是（ ）。
A. 米饭
B. 鱼肉
C. 苹果
2. 能为我们提供能量的主要营养成分是（ ）。
A. 维生素和矿物质
B. 蛋白质和纤维素
C. 糖类和脂肪
3. 小明牙龈经常出血，他可能缺乏（ ）。
A. 维生素 A
B. 维生素 C
C. 维生素 D
4. 下列食物中，含有丰富维生素的是（ ）。
A. 鸡蛋
B. 胡萝卜
C. 巧克力
5. 人体骨骼和牙齿中含有钙，这说明人体需要（ ）。
A. 蛋白质
B. 矿物质
C. 脂肪

二、我会判

1. 营养物质只在胃里被消化和吸收。（ ）
2. 多吃脂肪类食物可以快速补充体力，所以应该多吃。（ ）
3. 没有一种食物含有人体需要的全部营养。（ ）
4. 为了减肥，我们可以不吃主食。（ ）

5. 合理搭配食物，才能保证我们获得均衡的营养。()

三、我会填

1. 食物中的营养成分通常分为蛋白质、糖类、脂肪、_____、_____和水。
2. _____是构成人体肌肉、内脏、头发、指甲和血液的主要成分。
3. 缺乏维生素 A，容易患_____症。

四、我会答

- 1、请你说一说营养均衡的饮食原则有哪些？（举例三种即可）

参考答案

一、我会选

1. B
2. C
3. B
4. B
5. B

二、我会判

1. ×
2. ×
3. √
4. ×
5. √

三、我会填

1. 维生素、矿物质
2. 蛋白质
3. 夜盲

四、我会答

1. 营养均衡的饮食原则有:荤素搭配, 保证摄入足够的蛋白质、脂肪等营养成分。粗细粮搭配, 适当摄入粗粮, 增加膳食纤维。多种食物搭配, 不挑食、不偏食, 保证各类营养物质的均衡摄入。

VV99.net

免费文档下载