

2024年全国行业职业技能竞赛
——第三届全国商业服务业职业技能竞赛

“营养配餐员”赛项

理论试题库

中国商业技师协会

2024年8月

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
1	单选题	营养配餐在配置餐饮产品时，主要考虑哪些因素？	C	食物的口味和颜色	食物的价格和产地	就餐者的生理特点和营养需求特点	食物的烹饪方法和保存期限
2	单选题	缺乏营养基础知识的人们可能会因（）而无所适从。	C	营养知识的深度和广度	营养知识的准确性和科学性	商业宣传和民间传说的混淆	营养知识的专业性和复杂性
3	单选题	下列营养配餐知识的普及和推广将影响人们对营养的认识说法正确的是：	A	促进人们对营养知识的全面、正确认识	使人们对营养知识产生误解	使人们对营养知识的了解更加片面	对营养知识的认识没有影响
4	单选题	职业道德主要包括（）方面。	C	职业技能和知识	职业经验和成就	职业活动所应遵循的道德原则和行为规范	职业规划和发展方向
5	单选题	职业道德主要用来调节以下（）方面的关系。	D	从业人员与服务对象、服务对象与职业、职业与社会	从业人员与社会、社会与服务对象、服务对象与职业	从业人员与职业、职业与社会、社会与服务对象	从业人员与服务对象、从业人员之间、从业人员与职业之间
6	单选题	职业道德在形式上的多样性和适应性意味着：	C	所有职业的职业道德内容和形式都是相同的	不同职业的职业道德内容和形式是固定不变的	不同职业的职业道德内容和形式是多样化的，能够适应职业要求	职业道德只与职业行为有关，与形式无关
7	单选题	一般道德原则与职业道德的主要区别在于：	B	一般道德原则只适用于特定职业	职业道德是一般道德原则的具体化和职业化	职业道德只适用于特定职业	一般道德原则不需要在行动中体现
8	单选题	商业、服务业职业道德中爱国主义的体现不包括：	D	爱岗敬业	忠于职守	全心全意为人民服务	促进对外贸易
9	单选题	职业道德与社会公德的关系是：	B	完全独立，没有联系	职业道德是社会公德的具体化和深化	社会公德是职业道德的一部分	两者互不相关
10	单选题	质量在餐饮业中意味着：	C	产品的价格	产品的品牌	产品的标准	产品的包装
11	单选题	信誉在餐饮业中主要指的是：	A	信用和名誉	企业的规模	顾客的满意度	员工的服务态度
12	单选题	顾客按照餐饮企业菜单价目表上规定的价格付款，应得到的是：	B	任何他们想要的菜点	相应质量的菜点和服务	个性化的食谱设计	奢侈的菜肴
13	单选题	企业效益和信誉的维护与以下哪项关联最紧密？	C	企业规模大小	员工数量	职业道德的表现	企业成立时间
14	单选题	以下哪项不是职业道德对企业效益和信誉的正面影响？	C	提升客户信任	增加企业收入	降低生产成本	增强企业形象
15	单选题	以下哪项不是讲究质量与职业道德之间的共同目标？	C	提升客户满意度	增强企业竞争力	降低产品质量标准	建立企业良好声誉
16	单选题	准备食材的主要依据不包括以下哪项信息？	D	就餐人员的数量	就餐人员的性别	就餐人员的年龄	就餐人员的口味偏好
17	单选题	汽车驾驶员在饮食中应增加的营养素包括：	B	蛋白质和钙	维生素A	碳水化合物	所有上述选项
18	单选题	召开座谈会的主要目的是以下哪项？	C	节省调查时间	减少调查成本	全面反映就餐人员的意见和要求	增加调查的趣味性
19	单选题	集体用餐人员调查中，“看”的主要作用是确定就餐人员的哪些基本情况？	C	饮食习惯和要求	膳食需求	数量、年龄、性别、职业	膳食设计
20	单选题	“听”在集体用餐人员调查中的作用是以下哪项？	C	记录调查结果	确定就餐人员的数量	全面了解就餐人员膳食需求	观察就餐人员的行为
21	单选题	在选择集体用餐人员调查对象时，以下哪项不是所需考虑的？	B	年龄大小	表达能力	对实际情况的熟悉程度	是否愿意参与调查
22	单选题	集体就餐人员访谈调查不包括以下哪种优势？	D	电话访谈	个别访谈	召开座谈会	抽查
23	单选题	个别访谈的主要优点是什么？	B	保密性高	信息真实可靠	可以快速获得信息	适合大规模调查
24	单选题	电话访谈的优势不包括以下哪项？	C	信息收集速度快	保密性较高	可以面对面交流	设计问卷时需要简洁
25	单选题	以下哪项关于现阶段居民体格发育与营养不足问题的描述是正确的？	C	城乡差异扩大	居民膳食能量摄入不足	优质蛋白摄入不断增加	成人平均身高停止增长
26	单选题	以下哪种维生素在骨骼健康中起重要作用？	C	维生素A	维生素C	维生素D	维生素E
27	单选题	目前我国家庭人均每日烹饪用盐和用油量的推荐值目前情况如何？	A	远高于推荐值	符合推荐值	略高于推荐值	不确定
28	单选题	我国传统膳食结构的特点是？	C	高蛋白质、高脂肪	低膳食纤维、高动物脂肪	高碳水化合物、高膳食纤维、低动物脂肪	高盐、高糖
29	单选题	我国膳食结构中哪种食物的摄入量过低？	C	肉类	谷类	乳类和豆类制品	蔬菜
30	单选题	适合家庭庆祝活动，氛围较为轻松的宴会类型是什么？	C	婚宴	酒会	家庭宴会	冷餐会
31	单选题	便宴通常不使用哪种饮品？	C	果汁	碳酸饮料	烈性酒	茶
32	单选题	便宴中，菜肴品种丰富，但可能存在以下哪个营养问题？	B	维生素摄入不足	膳食纤维偏少	碳水化合物过高	微量元素缺乏
33	单选题	家庭宴会在营养特征上注重什么？	C	总能量控制	主食品种的多样性	膳食纤维充足	单一营养素的摄入
34	单选题	婚宴的菜肴名称通常要求是什么？	A	喜庆吉利	随意	普通	简单
35	单选题	婚宴的营养特征中，以下哪项描述是错误的？	D	海产较多	动物性原料多	蛋白质偏多	碳水化合物和膳食纤维充足
36	单选题	参加酒会的人员通常处于什么状态？	C	饥饿	空腹	已用用餐	需要正餐

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
37	单选题	冷餐会一般适合在何种场合举行?	B	室内会议室	露天场所	家庭客厅	商务中心
38	单选题	冷餐会的宴会特点中, 以下哪项是错误的?	D	冷菜冷点品种多样	各取所需	注重点缀渲染气氛	气氛紧张
39	单选题	高档宴会的宴会特点中, 以下哪项是错误的?	C	标准高	品种丰富	礼仪随意	豪华隆重
40	单选题	食材库存表中不包含以下哪项信息?	D	余料名称	单价	库存量 (kg)	食材的加工方法
41	单选题	库房管理员可以提供哪方面的信息?	B	食材的加工方法	食材的库存量	食材的购入渠道	食材的可食用日期
42	单选题	在不同生长时期选择不同的食材, 主要是因为:	B	食材的价格变化	食材的风味和营养差异	食材的加工方法变化	食材的储存条件变化
43	单选题	视觉检验时, 不需要检查以下哪项?	C	食材的颜色和外观	食材是否有异物和污染物	食材的硬度和弹性	包装材料是否符合卫生要求
44	单选题	触觉检验中, 用手指将肌肉组织向下压一凹陷, 如果凹陷很快消失, 表示:	B	肉已变质	肉是鲜肉	肉的质地不好	肉的弹性不足
45	单选题	在储存食材时, 以下哪个物理因素不会影响食材的品质?	D	光照	温度	湿度	土壤条件
46	单选题	金属盐类对食材的影响不包括以下哪项?	C	使蛋白质变性	抑制微生物生长	促进食材生命活动	利于食材储存
47	单选题	改变食材的酸碱度有什么作用?	B	促进微生物生长	抑制微生物生长	增加食材的营养价值	减少食材的水分
48	单选题	微生物导致食材变质的主要表现形式有哪些?	C	食材的颜色变得更鲜艳	食材的营养价值增加	腐败、霉变、发酵	食材变得更加坚硬
49	单选题	脱水保存法中, 哪种干燥方法不会使食材的色泽和营养成分发生较大变化?	C	微波加热干燥法	远红外干燥法	真空冻结干燥	自然干燥法
50	单选题	低温保存法中, 哪种温度范围通常用于冷藏蔬菜和水果?	B	-20°C以下	0°C~10°C	20°C~25°C	62°C~69°C
51	单选题	中餐厅的菜系多样性主要受哪些因素影响?	B	仅受地理因素影响	受地理、气候、风俗、民情、经济等因素影响	仅受风俗和民情影响	受气候和经济条件影响
52	单选题	中餐的“八大菜系”中不包括以下哪一菜系?	D	川菜	鲁菜	粤菜	豫菜
53	单选题	中餐的分类中, “小菜”通常指的是什么?	A	指菜品的分量小	指菜品的制作简单	指菜品的价格低廉	指菜品的口味清淡
54	单选题	英国传统食品中不包括以下哪一项?	C	派	布丁	蜗牛	面包
55	单选题	查看购物凭证的主要目的是什么?		了解食材的烹饪方法	掌握食材的市场价格	溯源和保证食品安全	评估食材的新鲜程度
56	单选题	台账不包括以下哪项信息?	C	进货日期	食品原料名称	食材的烹饪方法	验收人
57	单选题	查看购物凭证可以帮助营养师了解食材的哪些信息?	C	食材的烹饪方法	食材的保存条件	食材的价格和品质	食材的供应商信誉
58	单选题	推行菜肴营养标签的主要目的是什么?	C	提高菜单的美观度	增加菜肴的吸引力	引导消费者自主平衡膳食	减少食物浪费
59	单选题	服务人员在点餐过程中的主要职责是什么?	B	推销最贵的菜肴	引导消费者点选营养平衡的菜肴	快速完成点餐	增加菜品的销量
60	单选题	体质指数 (BMI) 的计算公式是:	C	体重 (kg) × 身高 (m)	体重 (kg) + 身高 (m)	体重 (kg) ÷ [身高 (m)] ²	身高 (m) × [体重 (kg)] ²
61	单选题	膳食营养供给量标准的制定依据不包括以下哪项?	C	人员的平均年龄	人员的平均体重	人员的个人喜好	80%以上就餐人员的活动强度
62	单选题	在高温环境下, 以下哪种做法是正确的?	A	增加能量供给	减少盐分摄入	忽略水分补充	避免矿物质补充
63	单选题	标准体重的计算公式中, 身高需要从厘米转换为米吗?	B	是的, 需要转换	不需要, 直接使用厘米	只使用身高的米数部分	身高单位不影响计算结果
64	单选题	蛋白质供能应占总能量的百分比是多少?	B	5%~10%	10%~20%	20%~25%	30%~35%
65	单选题	碳水化合物供能应占总能量的百分比是多少?	B	40%~50%	50%~65%	70%~80%	85%~90%
66	单选题	碳水化合物的供能系数是多少?	A	4	9	12	16
67	单选题	宴会菜肴的用盐原则是什么?	C	高盐	中盐	低盐	无盐
68	单选题	宴会菜肴在营养比例上应该如何?	D	随意搭配	高热量高脂肪	低蛋白低维生素	营养素比例适当
69	单选题	宴会中产能营养素的供能比中, 蛋白质的比例应为多少?	B	10%~15%	15%~25%	30%~40%	40%~50%
70	单选题	宴会能量需要量的计算中, 午餐提供的能量应占一日总需能量的多少百分比?	C	20%	30%	40%	50%
71	单选题	根据宴会菜单提供的能量与主要营养素, 哪一道菜的蛋白质含量最高?	B	鲍汁鹅掌	淡烤虾干	蝶花虾球	干锅花菜
72	单选题	企业团体餐主要服务对象是谁?	A	员工	学生	患者家属	政府工作人员
73	单选题	团体餐在色彩搭配上应该突出什么?	D	单一色调	艳丽的色彩	人工色素	自然色
74	单选题	批量生产团体餐时, 应选择哪种类型的菜肴?	B	对时间、火候要求严格的	对时间、火候要求比较宽松的	只能单份烹制的	需要特殊烹饪技巧的
75	单选题	团体餐能量计算中, 人日数的概念是指什么?	B	每日实际就餐的人数	每日平均每人所食用食物的量	每日的餐次总数	每日的总能量摄入量
76	单选题	在团体餐营养素计算中, 如果女性膳食中的维生素C密度高于男性, 设计食谱时应使用哪个性别的摄入量目标	A	女性	男性	两者的平均值	两者中的最低值
77	单选题	在团体餐营养素计算中, 如果需要量最高的亚人群摄入量中值超过其他亚人群的需要, 设计食谱时应优先考虑使用哪种方法?	B	增加食材的种类	采用营养教育或营养素补充	减少营养素的摄入量	只考虑能量需求
78	单选题	妊娠晚期, 孕妇血容量的增长达到高峰是在哪个阶段?	C	孕早期	孕中期	孕32~36周。	孕40周

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
79	单选题	孕中、晚期能量的推荐增加量是多少?	B	200kal/d和350kal/d	250kal/d和400kal/d	400kal/d和500kal/d	500kal/d和600kal/d
80	单选题	孕期(中、晚期)妇女钙的推荐摄入量是多少?	C	650mg/d	750mg/d	800mg/d	900mg/d
81	单选题	李某孕晚期, 轻体力劳动者, 每日能量摄入量2400kal, 脂肪占总能量百分比25%, 蛋白质摄入量80g, 每日膳食碳水化合物的推荐摄入量是多少克?	A	370g	400g	320g	300g
82	单选题	乳母每天分泌多少毫升的乳汁来喂养婴儿?	C	300mL~400mL	400mL~500mL	600mL~800mL	800mL~1000mL
83	单选题	乳母通过什么方式来维持乳汁中成分的恒定?	C	增加食物的摄入量	减少食物的摄入量	动用母体储备的营养素	使用营养补充剂
84	单选题	膳食中缺乏哪种营养素, 会加重乳母便秘的产生?	D	碳水化合物	钙	蛋白质	膳食纤维
85	单选题	哺乳期妇女每产生100ml乳汁需要能量约为多少?	D	120kal	95kal	100kal	85kal
86	单选题	哺乳期妇女摄入脂肪含量以占总能量的多少合适?	B	20%	27%	30%	37%
87	单选题	学龄前儿童的身高每年平均增长大约是多少?	B	3cm~4cm	6cm~8cm	9cm~10cm	11cm~12cm
88	单选题	每日进食多少谷类即可为学龄前儿童提供50%~60%的能量?	A	200~250g	125~150g	120~200g	100~125g
89	单选题	学龄前儿童蛋白质供能应占总能量的百分比是多少?	C	8%~10%	10%~12%	8%~20%	18%~20%
90	单选题	学龄前儿童生长发育每日每千克体重需多少碳水化合物?	A	15g	10g	5g	20g
91	单选题	青少年期增加的体重中约有16%是什么?	D	碳水化合物	水	脂肪	蛋白质
92	单选题	在青少年期, 身高每年平均增长大约是多少?	B	2cm~3cm	5cm~7cm	8cm~10cm	10cm以上
93	单选题	青少年膳食供给的蛋白质中来源于动物和大豆的优质蛋白质应达多少以上?	C	25%	40%	50%	55%
94	单选题	儿童生长发育快, 需要的铁较多, 每千克体重需要多少铁?	B	1.5mg	1mg	3mg	2mg
95	单选题	青春期钙的适宜摄入量为多少?	C	800mg/d	900mg/d	1000mg/d	1200mg/d
96	单选题	老年人消化系统功能减退主要表现在哪些方面?	C	食物咀嚼能力增强	食欲增强	消化酶分泌减少和肠蠕动减缓	吸收率提高
97	单选题	老年人每日膳食纤维的推荐摄入量是多少?	C	15g~20g	20g~25g	25g~30g	30g~35g
98	单选题	老年妇女补充哪种维生素, 对改善记忆和认知能力有一定作用?	C	维生素E	维生素A	叶酸	维生素D
99	单选题	老年肥胖者因大量脂肪积累, 加重机体负担, 氧耗量较正常增加多少?	A	30%~40%	20%~30%	25%~35%	45%~50%
100	单选题	素食人群中容易缺乏的营养素不包括以下哪项?	D	Ω-3多不饱和脂肪酸	维生素B12	维生素D	饱和脂肪
101	单选题	素食人群补充铁元素应多食用以下哪种食物?	A	黑木耳和黑芝麻	动物肝脏和血液	鸡肉和鱼肉	牛奶和奶制品
102	单选题	工作场所高温作业的WBGT指数标准是什么?	C	≥20°C	≥22°C	≥25°C	≥30°C
103	单选题	高温作业人员的能量摄入量应如何调整?	B	与一般人群相同	根据WBGT指数, 每增加1°C, 能量摄入应增加0.5%	减少能量摄入以降低身体负担	仅在感觉饥饿时增加能量摄入
104	单选题	高温作业人员补水的适宜方法是什么?	D	一次性大量补水	仅在口渴时补水	仅在工作结束后补水	少量多次补水
105	单选题	在低温环境下, 人体的基础代谢相比于温带环境会增高多少?	B	5%~10%	10%~15%	15%~20%	20%~25%
106	单选题	低温环境下人员的能量供给应增加多少?	A	10%~15%	5%~10%	15%~20%	20%~25%
107	单选题	低温环境下, 维生素A的每天供给量应为多少?	C	500μgRE	1000μgRE	1500μgRE	2000μgRE
108	单选题	营养食谱通常包括哪些内容?	C	只有食物的种类	只有食物的数量	食物的种类、数量和食用方式	食物的价格和购买地点
109	单选题	组成营养食谱的要素中不包括以下哪项?	C	餐别	使用时间	烹饪方法	适应人群
110	单选题	营养食谱中的“适应人群”是指什么?	D	食材的供应商	食谱设计者	食谱的出版机构	食谱的目标食用者
111	单选题	按照适应人群分类, 营养食谱可分为哪两大类?	C	儿童食谱和成人食谱	男性食谱和女性食谱	一般人群的营养食谱和特殊人群的营养食谱	素食食谱和非素食食谱
112	单选题	设计营养食谱的首要步骤是什么?	B	选择食材	确定目标人群	设定预算	制定烹饪方法
113	单选题	营养食谱设计时, 为什么要考虑使用当地生产和供应的食材?	D	提高食材多样性	降低运输成本	提高食材新鲜度	所有上述原因
114	单选题	计算法设计营养食谱的第一步是什么?	B	能量需要量的计算	调查就餐人员饮食习惯	制定营养膳食方案	选择食物的种类和数量
115	单选题	食物交换份法设计食谱的第一步是什么?	B	选择原料品种	确定一天能量需要量	计算每餐主副食的量	建立食材数据库
116	单选题	每份谷薯类食材的能量是多少?	B	80kal	90kal	100kal	110kal
117	单选题	在使用配餐软件法设计营养食谱时, 以下哪个步骤是首先进行的?	B	通过配餐软件设计营养菜谱数据库	根据就餐人员实际情况制定营养方案	计算一天所需能量	使用营养分析功能进行食谱完善
118	单选题	按照()进行分类, 通常可以把面点分为麦类制品、米类制品、杂粮类等。	C	成熟方法	口味	原料	形态
119	单选题	面点按熟制方法分类, 不包括以下哪种方法?	C	煮	蒸	微波	烤
120	单选题	包子、油饼甚至面条(如热干面)便于携带, 体现了什么特点?	A	面点的方便性	面团与菜肴的关联性	菜肴的重要性	面点的独立性

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
121	单选题	宴席面食不同季节配备也有变化，这体现了宴会主食什么特点？	B	色泽素雅、造型玲珑	品种繁多、四季有别	取材广泛、选用精细	技术精湛、艺术表现
122	单选题	高档宴席面点与高档宴席相匹配，一般要求其应具备的特点是：	D	用料广泛，口味多样，质优价廉	用料较好，口味纯正，成型精巧，熟制恰当	用料普通，精心制作，力求实惠丰满	用料精良，制作精细，造型细腻别致，风味独特
123	单选题	面点在筵席上的作用不包括以下哪项？	C	是宴席的主要组成部分	转化口味，协调味别	作为宴会的装饰物	烘托气氛，点明主题
124	单选题	一般普通宴会，主食应占宴会成本的多少？	B	13%	10%	15%	17%
125	单选题	宴会面点设计中，与“婚宴”主题相吻合的面点可能包括以下哪种？	B	“寿桃”	“鸳鸯包”	“麻菇献寿”	“伊府寿面”
126	单选题	带量主食的量化信息通常用于哪些人员？	C	服务员	厨师	采购员	所有餐厅员工
127	单选题	学龄前儿童膳食应如何搭配以达到营养全面平衡？	B	只吃孩子喜欢的食物	多种食物合理搭配	只吃肉类和蛋类	只吃蔬菜和水果
128	单选题	学龄前儿童膳食中应包括哪些种类的食物？	C	只有粮食和蔬菜	只有肉类和乳类	粮食、肉类、蛋类、鱼类、豆类、乳类、蔬菜和水果	只包括孩子愿意吃的食物
129	单选题	在青少年膳食原则中，食谱安排应注意哪两种搭配？	C	荤素搭配和颜色搭配	粗细搭配和味道搭配	荤素搭配和粗细搭配	价格搭配和营养搭配
130	单选题	老年人膳食原则中提倡的餐次安排是怎样的？	A	每日三次正餐，外加两餐之间可有加餐	每日一餐	每日三餐，不提倡加餐	每日多次进食，不限制餐数
131	单选题	老年人膳食原则中提倡的饮食特点是什么？	B	重口味，多油脂	清淡易消化	只吃肉类食物	只吃素食
132	单选题	根据膳食平衡的要求，每天早餐至少应吃几种以上食物？	D	1种	2种	3种	4种
133	单选题	某人晚餐应含碳水化合物108.2g，要求以烙饼、小米粥、馒头为主食，并分别提供40%、10%、50%的碳水化合物，烙饼含碳水化合物51%，烙饼的质量为多少？	C	77.6g	93.0g	84.9g	200g
134	单选题	某人晚餐应含碳水化合物108.2g，要求以烙饼、小米粥、馒头为主食，并分别提供40%、10%、50%的碳水化合物，馒头含碳水化合物43.2%，馒头的质量为多少？	D	93.0g	84.9g	200g	125.2g
135	单选题	以下哪种蛋白质属于完全蛋白质？	C	大米蛋白	豌豆蛋白	牛奶蛋白	玉米蛋白
136	单选题	在中餐的冷菜搭配中，通常建议使用多少个小冷盘？	B	2个	4个、6个或8个	10个	12个
137	单选题	下列关于中餐宴会中点心的描述，哪一项是正确的？	B	点心一般只包括糕和团	点心的层次取决于宴会规模的大小	点心应全部为甜味	点心在宴会中不占据重要地位
138	单选题	西餐中，冷盘的搭配建议荤素比例是多少？	C	完全荤菜	完全素菜	荤素各半	荤多素少
139	单选题	宴会菜肴设计时，以下哪项不是需要考虑的因素？	D	宾主的要求	宴席类别和规模	食材的供应情况	厨师的个人口味偏好
140	单选题	“应时配菜”在宴会菜肴设计中强调的是？	B	食材的新鲜度	食材的季节性	食材的稀有性	食材的营养价值
141	单选题	在分析研究阶段，以下哪项不是需要考虑的？	D	就餐对象的要求	饭店的现实可能性	食材的供应情况	宴会的宣传效果
142	单选题	菜单设计的核心目标不包括以下哪项？	A	菜品的排列顺序	价格	主题	风味特色
143	单选题	选择宴会菜肴时，不需要考虑以下哪项？	B	宾主的要求	宴会的举办日期	饮食民俗	宴会主题
144	单选题	在宴会菜单设计形式的检查中，以下哪项不是检查的内容？	C	菜目编排顺序是否合理	编排样式是否布局合理	是否使用了昂贵的印刷材料	是否与宴会厅风格相一致
145	单选题	学龄前儿童食谱设计中，能量和营养素供应量的计算通常使用什么工具？	B	手工计算	营养配餐软件	市场调查	儿童反馈
146	单选题	确定一日食谱后，以下哪项不是可以调整的因素？	D	食材品种	烹饪方法	食物总量	儿童数量
147	单选题	青少年膳食设计中，为了保证蛋白质质量，动物性食物和大豆蛋白应占总量的多少？	D	20%~30%	30%~40%	40%~50%	50%左右
148	单选题	老年人膳食设计中，以下哪项营养素的摄入量应适当增加？	B	脂肪	蛋白质	碳水化合物	钠
149	单选题	老年人膳食设计中，以下哪项不是考虑的因素？	D	牙齿状况	慢性疾病	食物的口味	食物的颜色
150	单选题	单位集体食堂的用餐人数在一天中的哪几餐相对固定？	D	仅早餐	仅午餐	仅晚餐	每天每餐
151	单选题	单位集体食堂配餐难度较大，需要首先做的是？	A	调查评估三餐就餐人数	采购食材	设计食谱	烹饪食物
152	单选题	单位集体用餐食谱设计中，脂肪的供能比例应控制在什么范围内？	B	10%~20%	20%~30%	30%~40%	40%~50%
153	单选题	按照带量食谱制作菜肴，可以避免以下哪些问题？	B	食材浪费	营养供给不足或过剩	营养供给不足或过剩	厨师工作压力增大
154	单选题	《中国居民膳食指南（2022）》中提到的带量食谱的主要目的是？	B	提供多样化的烹饪方法	确保每周食物的平衡摄入	增加食谱的趣味性	减少食材的浪费
155	单选题	带量食谱中包括哪些内容？	C	仅食物种类	仅用餐时间和烹饪方法	食物种类、数量、用餐时间和烹饪方法	食物的口味和外观

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
156	单选题	了解就餐对象的哪些信息是设计营养套餐的重要步骤?	B	就餐者的口味偏好	年龄、性别、劳动强度等基本信息	食材的市场价格	烹饪方法的种类
157	单选题	确定全日能量供给量时,通常不考虑以下哪个因素?	D	标准体重	每千克体重所需能量	个体的健康状况	当天的天气温度
158	单选题	在确定主食品种和数量时,以下哪个不是考虑的因素?	C	主食食材中碳水化合物的含量	主食的供应比例	主食的口味偏好	主食的蛋白质含量
159	单选题	全天能量和营养素摄入量适宜性主要取决于什么?	C	食材的价格	食材的新鲜度	个体的能量需求	烹饪方法
160	单选题	食材归类排序的主要目的是什么?	C	便于食材的储存	确保食材的多样性	方便计算食材的营养素含量	提高烹饪效率
161	单选题	计算优质蛋白占总蛋白的比例时,不需要以下哪个信息?	C	总蛋白摄入量	优质蛋白摄入量	食材的烹饪方法	营养素推荐摄入量
162	单选题	营养工作者收集用餐者意见的主要方式是什么?	C	仅通过观察就餐情况	仅通过直接访谈	多种方式并用	仅通过发放意见反馈表
163	单选题	撰写膳后总结的首要步骤是什么?	A	确定总结的题目和研究对象	搜集与整理资料	材料提炼	撰写总结提纲
164	单选题	在营养配餐工作中,撰写总结的目的是什么?	C	增加菜品的种类	提高膳食的可口性	积累和总结经验	降低膳食的成本
165	单选题	食谱归档时,以下哪个不是推荐的分类方式?	C	按春、夏、秋、冬四季归类	按餐标归类	按个人口味偏好归类	按就餐者的工作特点归类
166	单选题	平衡膳食和合理营养要求每日营养素供给应该是什么样的?	B	仅满足能量需求	既不能过多也不能过少	尽可能多摄入	根据口味偏好调整
167	单选题	为什么孕期要增加富含膳食纤维食物的摄入量?	C	为了减少食物的摄入	为了增加营养的摄入	为了促进肠蠕动,防止便秘	为了降低食物的成本
168	单选题	妊娠头3个月,孕妇应如何应对恶心、呕吐反应?	C	强制进食	避免进食	克服反应,保持心情舒畅	只吃平时习惯的食物
169	单选题	妊娠4~7个月时,胎儿的生长发育情况如何?	B	生长缓慢	生长加快	生长停止	没有变化
170	单选题	为什么在妊娠4~7个月时建议下午加一餐?	B	为了减少正餐的食量	为了满足增加的营养需求	为了降低食物的成本	为了减轻胃部负担
171	单选题	妊娠后期,孕妇为什么要增加含动物蛋白和维生素的食物摄入?	B	为了减轻孕期反应	为了促进胎儿生长和产后哺乳	为了增加体重	为了减少食物摄入
172	单选题	预防孕期营养性贫血,应该摄入哪些类型的食物?	B	高糖食物	含铁的食物	高盐食物	低脂食物
173	单选题	孕期为什么要适量摄入动物肝脏?	B	增加能量摄入	补充维生素	减少铁的摄入	降低胆固醇摄入
174	单选题	三宝香豆浆的制作中,黄豆和花生需要如何处理?	A	用铁锅小火炒香	生食	用油炸	用沸水煮
175	单选题	乳母每天应增加多少总量的鱼、禽、蛋、瘦肉?	B	50g~100g	100g~150g	150g~200g	200g~250g
176	单选题	乳母每天饮用多少牛奶可以摄入约500mg优质钙?	D	200mL	300mL	400mL	500mL
177	单选题	每日正常三餐之外,乳母应适当加餐几次?	B	1~2次	2~3次	3~4次	4~5次
178	单选题	学龄前儿童膳食结构中,为什么建议以谷类食物为主?	B	谷类食物易于消化	谷类食物营养价值高	谷类食物口感好	谷类食物易于储存
179	单选题	鱼、禽、蛋、瘦肉为什么是儿童饮食中不可或缺的部分?	B	它们含有大量的碳水化合物	它们是完全蛋白质的良好来源	它们含有极高的糖分	它们是主食的主要来源
180	单选题	大豆、花生等硬果类食物适合学龄前儿童的加工方式是什么?	C	直接食用	加工成零食	磨碎成泥糊状	煮熟后食用
181	单选题	学龄儿童膳食中,为什么谷类是主食?	D	谷类易于储存	谷类价格低廉	谷类提供必需的蛋白质	谷类提供必需的碳水化合物
182	单选题	补充碘、锌、铁含量高的食品对学龄儿童有何重要性?	A	促进生长发育	增加食物的口感	降低食物成本	减少零食摄入
183	单选题	学龄儿童补充钙的推荐食物来源是什么?	B	肥肉	鲜奶和酸奶	油炸食品	白糖
184	单选题	为什么在烹饪主食时不宜采用捞饭方法?	A	防止维生素及矿物质流失	防止米粒破碎	防止米饭过于干燥	防止米饭过于粘稠
185	单选题	为什么在烹饪蔬菜时应该先洗后切?	C	为了更方便切	为了保持蔬菜的形状	防止水溶性维生素流失	为了更容易去除外皮
186	单选题	老年人应多摄取哪种类型的食物?	C	含脂肪较多的食物	含饱和脂肪酸和胆固醇高的食物	含优良蛋白的食物	含大量碳水化合物的食物
187	单选题	老年人应选择什么样的食物以利于吸收利用?	B	难以消化的食物	易消化的食物	只含蛋白质的食物	高脂肪的食物
188	单选题	膳食中应如何控制食盐用量?	B	增加食盐用量	减少食盐用量	根据口味随意添加	用其他调味品替代食盐
189	单选题	老年人在选择主食时应注意什么?	C	主食越精细越好	应多吃淀粉性食物和甜食	主食不宜过于精细,避免摄入过多淀粉性食物及甜食	应完全避免摄入主食
190	单选题	老年人膳食制作中,为什么要经常改变不同的烹饪方式?	B	为了降低烹饪成本	为了促进食欲	为了减少食物的种类	为了减少烹饪时间
191	单选题	老年人膳食中为什么要减少食盐用量?	B	为了增加食物的口感	为了防止高血压发生	为了降低食物的营养价值	为了减少食物的重量
192	单选题	素食者应该从哪些食物中获取蛋白质?	B	肉类和乳制品	豆类、豆制品、坚果、种子和某些谷物	油炸食品和甜点	精制谷物和高糖食品
193	单选题	高温作业人员工作期间应该如何补充水分?	C	一次性大量饮水	口渴时才喝水	适量饮水,少量多次饮用	避免饮水以防频繁上厕所
194	单选题	高温作业人员为什么要增加优质蛋白质食物的摄入?	B	为了减少脂肪的摄入	为了补充高温作业消耗	为了增加碳水化合物的摄入	为了降低食物的营养价值
195	单选题	下列哪道菜适合高温作业者食用,以开胃并增加维生素、矿物质的摄入?	B	油炸鸡翅	糖拌番茄	红烧肉	奶油蛋糕
196	单选题	在低温环境下工作时,日能量供给量应保持在哪个范围?	C	3000kcal以下	3000-4000kcal	4000kcal以上	5000kcal以上
197	单选题	低温环境下,蛋白质的供给量应为常温下相同劳动强度等级人员的多少?	C	100%~120%	120%~130%	130%~150%	150%以上

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
198	单选题	适当增加食盐摄入量的目的是什么?	C	仅为了满足口味需求	仅为了改善食物的风味	满足口味需求的同时改善食物的风味	减少水分摄入
199	单选题	营养均衡的膳食应包括哪些营养素?	C	蛋白质和碳水化合物	脂肪和维生素	蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质	只有维生素
200	单选题	控制盐、糖、油摄入的目的是什么?	B	降低食物成本	预防慢性疾病	减少食物的种类	避免食物浪费
201	单选题	在学校实施营养午餐计划的主要目的是什么?	B	增加学校收入	改善儿童营养	减少食物浪费	促进本地农业发展
202	单选题	政府在推动合理膳食方面首先应采取的行动是什么?	B	提高食品生产成本	制定营养政策	减少公共营养教育支出	限制食品进口
203	单选题	政府应通过什么措施鼓励消费者选择健康食品?	B	提高健康食品的税收	通过税收优惠、补贴等政策措施	限制不健康食品的销售	减少健康食品的宣传
204	单选题	在哪类场所进行营养教育推广是合理膳食行动的一部分?	C	仅在学校	仅在工作场所	学校、社区和工作场所	商业区
205	单选题	母乳喂养推广的目的是什么?	B	增加婴儿配方奶粉的销售	鼓励和支持母乳喂养	减少孕妇的营养需求	限制孕妇的活动范围
206	单选题	心理健康支持为孕妇和儿童提供哪些帮助?	B	增加压力	改善情绪管理	忽视心理健康问题	减少社交活动
207	单选题	保障母婴安全的目标是什么?	B	增加医疗费用	减少孕产妇和婴儿死亡率	限制医疗资源分配	减少医疗干预
208	单选题	政府在妇幼健康领域首先应采取的行动是什么?	B	减少妇幼健康服务的公共预算	制定妇幼健康政策	限制妇幼保健设施的改善	忽视妇幼健康研究
209	单选题	预防和控制妇幼疾病不包括以下哪项措施?	C	实施预防措施	早期发现和治疗疾病	忽视筛查程序	实施筛查程序
210	单选题	心理健康教育和支持的主要作用是什么?	B	增加学生的压力	帮助学生应对压力、焦虑和其他情绪问题	忽视学生的心理问题	减少心理健康资源的提供
211	单选题	健康生活习惯包括哪些方面?	A	规律作息、均衡饮食和适量运动	不规律作息和不均衡饮食	只关注运动而忽略饮食	只关注饮食而忽略运动
212	单选题	在家庭中推广健康饮食的措施不包括以下哪项?	C	提供营养均衡的饮食	教育孩子健康饮食的知识	增加不健康食品的摄入	设立健康饮食规则
213	单选题	安全校园环境的目标是什么?	A	确保校园环境安全	增加校园暴力和意外伤害	减少对学生的安全教育	忽视校园安全措施
214	单选题	老年人维持健康生活方式中不包括以下哪项?	D	均衡饮食	适量运动	充足睡眠	长期熬夜
215	单选题	心理健康支持的主要作用是什么?	B	增加老年人的孤独感	提供心理咨询和支持服务	忽视老年人的心理健康需求	减少对老年人的社会参与
216	单选题	提高医疗资源可及性的目标是什么?	D	降低老年人获取医疗服务的便利性	增加老年人的医疗费用	减少老年人的医疗选择	提高老年人获取医疗服务的便利性和可负担性
217	单选题	政府在制定老年人健康保障政策时主要关注什么?	A	确保老年人能够获得基本的医疗服务	限制老年人的医疗服务使用	减少老年人的健康教育机会	降低老年人的医疗保障水平
218	单选题	政府如何促进老年人的社会参与?	A	鼓励老年人参与社会活动	限制老年人参与社会活动	忽视老年人的社会需求	减少老年人的社会联系
219	单选题	定期体检对于老年人的重要性在于什么?	D	增加不必要的医疗检查	限制老年人的医疗选择	减少老年人的医疗保障	尽早发现健康问题
220	单选题	健康职业行动中, 哪项措施用于提高劳动者的职业健康素养?	B	增加劳动者的工作量	职业健康教育培训	减少劳动者的休息时间	限制劳动者的职业发展
221	单选题	在健康职业行动中, 哪个部门承担主要的科普宣传和教育培训职责?	D	教育部	人力资源社会保障部	住房和城乡建设部	国家卫生健康委员会
222	单选题	职业健康个人行动目标中, 哪项不是推荐的做法?	D	定期进行健康检查	学习和使用防护设备	了解职业病防治知识	忽视工作中的健康风险
223	单选题	用人单位在制定职业健康政策时, 首要关注的是什么?	A	符合国家法律法规要求	降低成本	增加工作强度	减少员工福利
224	单选题	职业健康培训的主要作用是什么?	D	减少员工健康意识	限制员工的培训机会	减少培训成本	提高员工的健康意识和自我保护能力
225	单选题	职业健康教育与培训的目标是什么?	C	降低劳动者的职业健康意识	减少职业健康培训的机会	提高劳动者和用人单位的职业健康意识	忽视职业健康教育的重要性
226	单选题	以下哪种食材在分类时属于矿物性原料?	B	海带	矾	鸡蛋	红枣
227	单选题	在食材选择的过程中, 以下哪项是为了确保食品安全的基本原则?	C	食材的营养成分	食材的价格	食材的安全性和卫生性	食材的外观
228	单选题	在选择蔬菜类食材时, 应注意避免农药残留, 这属于以下哪项原则?	B	营养性原则	安全性原则	风味性原则	实用性原则
229	单选题	在食材检验中, 哪种方法是通过观察食材的外观、色泽来判断其质量?	B	触觉检验法	视觉检验法	嗅觉检验法	听觉检验法
230	单选题	根据《中华人民共和国食品安全法》, 以下哪种行为属于违法行为?	B	使用符合标准的食品添加剂	标注虚假的生产日期和保质期	使用新鲜蔬菜制作食品	使用有机食材制作食品
231	单选题	《中华人民共和国食品安全法》规定, 以下哪种食品不能用于生产经营?	A	用农药残留超标的原料生产的食品	用合格肉类原料生产的食品	用无公害蔬菜生产的食品	用纯天然香料生产的食品
232	单选题	在进行餐饮调查时, 为了获取真实可靠的信息, 个别访谈比电话访谈更有优势, 因为:	B	个别访谈能更好地利用图表和模型进行解释	个别访谈能与就餐者面对面交流, 信息真实可靠	电话访谈更适合大规模的数据收集	个别访谈需要更少的时间和资源

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
233	单选题	在访谈过程中，为了避免受访者产生防备心理，访谈者应当如何进行开场？	B	直接进入正式话题	使用简短且亲切的开场白，引导进入话题	提前发送问卷内容	提供受访者礼品
234	单选题	在设计餐饮调查问卷时，为了确保数据的准确性和代表性，最重要的是：	B	提前告知受访者问卷的全部问题	使用随机抽样的方法选择受访者	选择方便接触的受访者	让受访者自行决定是否参与
235	单选题	在分析问卷数据时，使用复杂定量分析方法的目的是：	B	简单快速地得出结论	通过多个变量之间的规律变化，找出深层次的规律性	增加数据的随机性	仅分析单一变量的数据
236	单选题	东北地区的主食原料丰富且合理，动物蛋白摄入比重高，主要原因是什么？	B	地区气候温暖	畜牧业发达，动植物资源丰富	土地贫瘠	人口密度高
237	单选题	以下哪种食品是东北地区冬季常见食品？	D	酸菜	冻肉	冻水果	以上都是
238	单选题	中北地区的传统饮食文化以游牧和畜牧为主，体现了哪种文化特点？	A	草原文化	农村文化	山地文化	城市文化
239	单选题	中北地区的肉类饮食中，最常见的肉类是什么？	C	猪肉	牛肉	羊肉	鸡肉
240	单选题	西北地区的主食中，最常见的粮食品种是？	A	小麦和水稻	玉米和大豆	高粱和荞麦	稻谷和高粱
241	单选题	西北地区的南疆居民主要以什么为主食？	B	小麦	玉米和大米	高粱	土豆
242	单选题	陕西地区的的面点小食以什么为主要原料？	B	大米	面粉	玉米	高粱
243	单选题	黄河中游地区居民喜爱的油泼扯面有什么特点？	B	细如发丝	宽如腰带	甜而不腻	色彩鲜艳
244	单选题	京帮菜中的清真菜以什么为主要原料？	B	鸡肉和猪肉	牛羊肉	鱼肉	蔬菜
245	单选题	京帮菜中的“谭家菜”被称为“官府菜”，其主要特点是什么？	B	口味辛辣	注重原汁原味，咸甜适中	菜名引人入胜	主要以面食为主
246	单选题	黄河下游地区，尤其是山东的饮食文化被称为什么？	B	淮扬菜	齐鲁菜	川菜	粤菜
247	单选题	山东地区的烹调技法中，哪种技法最为常见？	D	煮	炸	蒸	爆炒
248	单选题	湖北地区的“沔阳三蒸”菜肴采用什么辅料？	C	玉米粉	面粉	米粉	大豆粉
249	单选题	江西地区以什么作为主要食材？	B	蔬菜	鱼米山珍	牛肉	鸡肉
250	单选题	长江下游地区的饮食文化具有怎样的特点？	B	粗犷豪放	灵巧雅致	辛辣刺激	质朴简单
251	单选题	浙江菜品的主要特点是什么？	B	色彩鲜艳	醇正、鲜嫩、细腻	口味重	辛辣味浓
252	单选题	历史上的西南饮食文化圈主要包括以下哪些地区？	B	西藏、青海、甘肃、宁夏	云南、广西壮族自治区、贵州、四川的大部分地区	江苏、浙江、上海、福建	河北、河南、山东、山西
253	单选题	西南地区的待客礼节和讲究通常体现出什么特点？	B	繁文缛节	纯朴敦厚	洋气时尚	简单随意
254	单选题	东南饮食文化圈主要以哪个地区为中心？	B	上海和江苏	广东和福建	浙江和安徽	江西和湖南
255	单选题	粤菜在烹调上最常使用以下哪种技艺？	C	煮	炸	炒	蒸
256	单选题	青藏高原地区主要食用以下哪种粮食作物？	B	稻米	青稞	玉米	黍
257	单选题	在青藏高原地区，人们主要食品有哪些？	D	糌粑	羊肉	面食	以上都是
258	单选题	本原理涉及到？	B	醋酸铅滴定法	硝酸银滴定法	高氯酸回滴定法	氯化钠反滴定法
259	单选题	使用盐度计时，需要在测量前进行什么操作？	B	测量温度	校正零点	添加试剂	搅拌溶液
260	单选题	哪种营养素的能量系数最高？	B	碳水化合物	脂肪	蛋白质	乙醇
261	单选题	三大基本营养物质不包括？	D	脂肪	糖类	蛋白质	维生素
262	单选题	以下哪种烹饪方式可以最大程度保留食物中的矿物质？	C	油炸	长时间炖煮	蒸	烤
263	单选题	在烹饪过程中，淀粉受热水解后主要形成哪种物质？	C	脂肪	纤维素	糖类	蛋白质
264	单选题	下列哪种营养素不参与膳食总能量计算？	C	蛋白质	脂肪	水分	碳水化合物
265	单选题	关于膳食总能量说法不正确的是？	D	健康的人在食物供应充足、体重不发生明显变化时，其能量摄入量基本上可反映出其能量需要量	膳食总能量 = 总净蛋白质 (g) × 16.7kJ/g + 总净脂肪 (g) × 37.6kJ/g + 总净碳水化合物 (g) × 16.7kJ/g	被调查者膳食中的营养素含量可以通过食物成分表查出，或者利用营养计算器软件计算。	记录日常活动，再通过复杂的计算便可以得到
266	单选题	哪种食物的能量密度最高？	C	水果	谷类	油料作物	豆类
267	单选题	能量平衡的标准是什么？	B	体重增加	能量摄入量等于能量消耗量	体重减少	三大营养素比例均衡
268	单选题	以下哪个活动强度最大？	D	安静坐着	步行 (4.9km/h)	办公室工作	机械工具工作
269	单选题	反式脂肪酸主要是通过哪种过程生成的？	B	自然发酵	氢化过程	冷冻储存	干燥处理
270	单选题	计算能量消耗时常用的单位是：	D	卡	焦耳	卡路里	千焦耳
271	单选题	计算某一时间段的能量消耗时，以下哪个因素最重要？	B	膳食组成	活动强度	年龄	性别

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
272	单选题	成年人的基础代谢率开始下降的主要原因是:	D	脂肪组织增多	体力劳动减少	饮食不节制	以上均是
273	单选题	成年人心血管系统的增龄性变化主要表现在:	C	心输出量增加	血管壁弹性增强	血压波动增大	以上均是
274	单选题	成年男子从事中等劳动每日所需的热量范围为:	B	8.8~12.6MJ	10.0~16.7MJ	12.6~15.0MJ	16.7-20.0MJ
275	单选题	若一个成年男子每天摄入的热量超过16.7MJ, 可能会导致:	B	消瘦	肥胖	营养不良	蛋白质缺乏
276	单选题	成年男子每日所需的蛋白质量一般为:	C	50~70g	60~80g	70~105g	80-120g
277	单选题	蛋白质在人体中的作用不包括:	C	提供能量	参与酶和激素的构成	储存脂肪	维持生理功能
278	单选题	膳食中的脂肪应占全日总热量的比例最好为:	B	20%	30%	40%	50%
279	单选题	膳食中哪种脂肪酸的比例不需要过高:	A	饱和脂肪酸	单不饱和脂肪酸	多不饱和脂肪酸	所有脂肪酸比例均需高
280	单选题	膳食中的碳水化合物一般提供全日总热量的比例为:	C	50%~55%	55%~60%	60%~65%	65%-70%
281	单选题	碳水化合物主要来源于:	C	蔬菜	水果	主食中的淀粉	奶制品
282	单选题	维生素A的主要植物性来源是:	B	苹果	胡萝卜	香蕉	葡萄
283	单选题	维生素B2的主要食物来源不包括:	D	动物肝脏	鲜豆类	牛奶	米饭
284	单选题	钙的主要功能之一是:	C	调节血糖	促进消化	维护骨骼健康	预防感冒
285	单选题	锌对人体的重要作用不包括:	D	促进生长发育	增强免疫功能	提高视力	促进脂肪代谢
286	单选题	膳食纤维主要存在于:	B	肉类	蔬果	奶制品	鸡蛋
287	单选题	适量的膳食纤维可以帮助预防:	A	便秘	贫血	近视	感冒
288	单选题	在设计主副食品种时, 应首先考虑的因素是:	C	食物的味道	食物的价格	食物的营养价值	食物的颜色
289	单选题	主副食搭配中, 蛋白质主要来源于:	C	蔬菜	水果	肉类和豆类	谷物
290	单选题	成年轻体力劳动者每日能量供给量为:	A	2000 kcal	2400 kcal	2600 kcal	2800 kcal
291	单选题	能量供给量标准提供了一个参考目标, 实际应用中还需参照用餐对象的:	C	年龄	性别	胖瘦情况	身高
292	单选题	蛋白质应提供的能量占总能量的比例一般为:	B	10%~12%	12%~15%	15%~18%	18%~20%
293	单选题	碳水化合物应提供的能量占总能量的比例一般为:	C	40%~50%	50%~55%	55%~65%	65%~75%
294	单选题	1克蛋白质产生的能量为:	A	4.0kcal	7.0kcal	9.0kcal	16.7kcal
295	单选题	1克碳水化合物产生的能量为:	A	4.0kcal	7.0kcal	9.0kcal	16.7kcal
296	单选题	早餐中碳水化合物的需要量占每日总量的比例为:	B	20%	30%	0.4	0.5
297	单选题	脂肪在晚餐中的摄入量应占每日总量的:	B	20%	30%	0.4	0.5
298	单选题	主食的主要来源是:	C	蔬菜	水果	谷类	奶制品
299	单选题	主食的品种主要根据用餐者的什么来确定:	B	年龄	饮食习惯	性别	体重
300	单选题	食物交换份法的主要目标是:	C	减少食物浪费	方便食物种类的互换	保持膳食营养平衡	提高食物口感
301	单选题	食物交换份法适用于以下哪类人群:	C	仅适用于病人	仅适用于正常人	适用于所有人群	仅适用于儿童
302	单选题	第一类食物包括:	B	蔬菜和水果	谷类及薯类	肉类和奶制品	豆类及制品
303	单选题	第三类食物主要提供的营养素不包括:	C	蛋白质	脂肪	碳水化合物	维生素A
304	单选题	谷类、薯类每份食物交换代量的标准能量为:	A	90kcal	120kcal	150kcal	180kcal
305	单选题	动物性食物每份食物交换代量的标准脂肪含量为:	C	2g	4g	6g	8g
306	单选题	在确定食物交换份数时, 应首先考虑的因素是:	B	食物的颜色	用餐者的能量需求	食物的口感	用餐者的偏好
307	单选题	每日能量需求为2400kcal时, 建议的蔬菜摄入量为:	D	300g	350g	400g	500g
308	单选题	食物交换份法的基本原则之一是:	A	同类食物之间可以互换	不同类食物之间可以互换	食物交换需考虑食物的颜色	食物交换需考虑食物的价格
309	单选题	使用食物交换份法进行食物交换时, 应避免:	B	同类食物之间的交换	不同类食物之间的交换	相同营养素含量的交换	不同价格的交换
310	单选题	食物交换法主要应用于:	C	食物储存	食物采购	食谱编制	食物销售
311	单选题	食物交换法可以帮助:	A	控制体重	提高食物的口感	延长食物的保质期	减少食物的浪费
312	单选题	在对营养食谱进行评价时, 首先应参考以下哪个标准进行初步核算:	B	用餐者的个人喜好	食物成分表	食物价格	食物的颜色
313	单选题	每天摄入的能量、蛋白质、脂肪和碳水化合物的量应该如何:	C	完全一致	变化很大	出入不应该很大	忽略不计
314	单选题	在计算食物的可食部比例时, 若某种食物的市品重量为200g, 可食部分的重量为150g, 则该食物的可食部比例为多少?	C	0.6	0.7	0.75	0.8
315	单选题	下列哪种食物的可食部比例通常最高?	A	苹果	鸡肉	香蕉	花生
316	单选题	食物成分表中的数据通常表示为每多少克可食部食物中的营养成分含量?	C	每10克	每50克	每100克	每500克

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
317	单选题	食物成分表中的维生素含量一般以什么单位表示?	B	g	mg	μg	kg
318	单选题	在营养学上,最常用的能量单位是哪个?	D	J	kJ	cal	kcal
319	单选题	哪种食物成分在体内氧化产生的能量最高?	C	蛋白质	碳水化合物	脂肪	纤维素
320	单选题	根据《中国食物成分表标准版(第6版)》,下列哪种乳类食物的钙含量最高?	C	全脂牛奶	脱脂牛奶	羊奶	酸奶
321	单选题	在禽类食物中,哪种肉类的脂肪含量最低?	A	鸡肉	鸭肉	鹅肉	火鸡肉
322	单选题	根据食物成分表,下列哪种婴幼儿食品的脂肪含量较低?	D	婴儿配方奶粉	婴儿米粉	婴儿果泥	婴儿蔬菜泥
323	单选题	在制定减肥膳食计划时,以下哪种成分的摄入需要特别控制?	B	蛋白质	碳水化合物	维生素	矿物质
324	单选题	在为孕妇制定膳食计划时,根据食物成分表,以下哪种成分的摄入需要增加?	B	维生素A	蛋白质	维生素C	脂肪
325	单选题	在设计营养适宜膳食时,为什么必须确保食物原料的品种多样且分别来自不同的食物类别?	B	增加食物的美味	确保营养素供应全面且均衡	提高食物的市场价值	满足文化习俗的需要
326	单选题	营养适宜膳食中,三大营养素供应能量比例之间应达到合理平衡,下列哪项描述正确?	B	脂肪应占能量的50%	碳水化合物应占能量的55%~65%	蛋白质应占能量的10%	纤维素应占能量的20%
327	单选题	在食谱设计中,为什么需要标明食物的原料组成和质量?	B	为了增加食物的美味	为了让就餐对象了解具体食物的成分和质量	为了减少食材的浪费	为了提高食物的市场价值
328	单选题	在食谱设计中,标题的作用是什么?	A	说明食谱的具体内容和就餐对象	吸引读者的注意	增加食谱的艺术性	提高食谱的商业价值
329	单选题	炖制菜肴时,为什么不宜采用绿色蔬菜类食材?	B	因为绿色蔬菜类食材难以去除血腥浮沫	因为绿色蔬菜类食材在长时间加热后容易变色	因为绿色蔬菜类食材含有过多的纤维素	因为绿色蔬菜类食材会影响汤汁的味道
330	单选题	下列职业中,哪类应按照中等体力劳动人员设定营养标准?	D	实验员	出租车司机	教师	售货员
331	单选题	在确定群体营养素摄入目标时,首先需要评价的是哪个方面?	B	群体的经济状况	群体的均匀程度	群体的饮食偏好	群体的地理位置
332	单选题	在现实操作中,对于均匀性群体的营养目标,通常采用哪个标准作为初步参考?	C	世界卫生组织的营养素摄入量	当地居民的平均营养摄入量	《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》中的建议数值	随机抽样调查结果
333	单选题	在一日三餐的能量分配中,以下哪种情况是正确的?	B	早餐占35%~40%,午餐占30%~35%,晚餐占25%~30%	早餐占25%~30%,午餐占35%~40%,晚餐占30%~35%	早餐占30%~35%,午餐占25%~30%,晚餐占35%~40%	早餐占40%~45%,午餐占25%~30%,晚餐占25%~30%
334	单选题	关于“早吃好、午吃饱、晚吃少”的饮食原则,下列说法错误的是?	B	不认真吃早餐易导致上午精力不足	晚餐能量高有助于提高睡眠质量	早餐应占全天能量的25%~30%	午餐应占全天能量的35%~40%
335	单选题	在理想状态下,成年人营养配餐中,碳水化合物应占能量供应的百分比是:	B	45%~55%	55%~65%	65%~75%	75%~85%
336	单选题	为了保证必需氨基酸比例合理,来自动物性食品或豆类食品的优质蛋白质应占总蛋白质供应的百分比是:	C	10%~20%	20%~30%	30%~50%	50%~70%
337	单选题	为什么在主食烹调中应避免加入碱?	B	因为碱会增加食物的苦味	因为碱会破坏绝大部分维生素B,尤其是维生素B2	因为碱会降低食物的能量密度	因为碱会增加食物的酸度
338	单选题	选择血糖生成指数低的主食的主要目的是?	C	提高食物的甜味	增加食物的能量密度	控制餐后血糖上升的速度,并帮助控制食量	增加脂肪的摄入量
339	单选题	为什么菜肴烹调时加热温度最好不超过120℃?	B	避免食物过热	避免营养素和保健成分过度损失,以及致癌物形成	避免食物变得过于油腻	避免食物的颜色变暗
340	单选题	为什么烹调中尽量少放盐,特别是汤应清淡些?	C	因为盐会影响食物的质感	因为盐会增加食物的甜味	因为减少盐的摄入有利于控制血压和健康	因为盐会使食物变硬
341	单选题	在制作食谱时,为什么要考虑食物的可获得性?	B	因为某些食物只有特定的人才能吃	因为食物的可获得性影响食谱的实用性和接受度	因为可获得的食物更有营养	因为食物的可获得性与季节无关
342	单选题	在家庭中制作食谱时,为什么要考虑烹调的方便性?	B	因为家庭成员没有时间和精力购买昂贵的食材	因为家庭成员可能没有足够的烹调技能和设施	因为家庭成员更喜欢简单的口味	因为简单的烹调方法能保持食材的原味
343	单选题	在高温油炸过程中容易产生哪种有害物质?	B	维生素C	丙烯酰胺	膳食纤维	蛋白质
344	单选题	在反复使用的煎炸油中容易积累的有害物质是:	C	必需脂肪酸	维生素D	反式脂肪酸	蛋白质
345	单选题	在调整食谱时,应优先考虑的原则是:	B	食物的颜色	营养均衡	烹饪时间	食物的外观

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
346	单选题	在调整食谱时，减少脂肪摄入的有效方法是：	B	增加油炸食品	增加水果和蔬菜	增加奶酪和黄油	增加糖类食物
347	单选题	在定性考察食谱中的主食时，以下哪种食物被认为是全谷物食品？	B	白米饭	糙米	精制面包	薯条
348	单选题	以下哪种食物通常不作为主食来摄入？	C	馒头	面条	苹果	米饭
349	单选题	在定性考察食谱中的乳制品时，以下哪种乳制品是钙的良好来源？	D	全脂牛奶	无糖酸奶	奶酪	以上所有选项
350	单选题	以下哪种乳制品在定性考察中被认为是低脂高蛋白的选择？	B	全脂牛奶	脱脂牛奶	奶油	冰淇淋
351	单选题	在定性考察食谱中的蔬菜时，以下哪种蔬菜富含维生素C？	B	胡萝卜	西红柿	土豆	洋葱
352	单选题	在评估食谱中的蔬菜时，以下哪种烹调方法最有助于保留蔬菜的营养成分？	C	油炸	水煮	清蒸	烤
353	单选题	在评估食谱的成本时，以下哪种做法有助于降低总体膳食成本？	B	选择昂贵的进口食材	使用本地季节性食材	增加高档肉类的比例	选择罐装和加工食品
354	单选题	为了提高食谱的可获得性，以下哪种策略是可行的？	B	选择仅在特定高档超市才能购买的食材	使用普遍可得常见食材	增加进口食品的使用	选择罕见的野生食材
355	单选题	在定性考察食谱的禁忌事宜时，以下哪种情况需要特别注意？	B	食材的颜色	食材的禁忌搭配	烹调时间	食材的形状
356	单选题	在满足口味要求时，以下哪种方法有助于保持健康？	B	增加糖和盐的使用	使用天然香料和调味品	增加油炸食品	使用大量的人工添加剂
357	单选题	在定量考察食谱设计时，首先应考虑的因素是什么？	C	食材的颜色	食材的价格	营养需求	烹饪难度
358	单选题	在定量考察中，为了保证维生素的摄入量，应确保每日至少摄入多少克的蔬菜和水果？	D	100克	200克	400克	500克
359	单选题	在定量考察食谱成本核算时，以下哪项是计算食材成本的正确方法？	A	按食材的市场价格计算	按食材的重量计算	按食材的营养价值计算	按食材的烹饪时间计算
360	单选题	为了控制食谱成本，以下哪种策略是最有效的？	C	使用进口食材	增加高档食材的比例	选择本地和季节性食材	提高食材的采购数量
361	单选题	在定量考察个体营养需要时，以下哪项因素对营养需求的影响最大？	C	身高	体重	年龄和性别	眼睛颜色
362	单选题	在定量考察中，孕妇的蛋白质需求量相比普通女性通常增加多少？	B	5~10克/天	10~15克/天	15~20克/天	20-25克/天
363	单选题	以下哪种谷类原料在糊化过程中最易糊化？	C	粳米	粳米	糯米	燕麦
364	单选题	哪种原料富含不饱和脂肪酸，且其含量为50%以上？	B	大米	玉米	小麦	燕麦
365	单选题	关于熬制粥的米和水比例，以下哪种说法正确？	C	稀粥的米和水比例为1: 12	适中浓度的粥的米和水比例为1: 17	比较稠的粥的米和水比例高于1: 12	婴幼儿的粥比例与成人的无区别
366	单选题	为了使熬出的粥更加黏稠并缩短熬煮时间，建议在煮粥前：	C	不洗米直接下锅	用热水淘米	用凉水淘米并浸泡	加糖腌米
367	单选题	关于红豆高粱糯米粥的制作，以下哪项操作是错误的？	C	红豆、高粱、糯米提前浸泡一夜	煮粥时加清水1100mL	加入食材后，继续用大火煮15小时	根据个人口味加冰糖调味
368	单选题	腊八粥的制作中，哪种食材需要提前浸泡并去除芯？	C	红豆	桂圆	莲子	红枣
369	单选题	以下哪种米饭适合糖尿病患者食用？	C	二米饭	南瓜饭	糙米饭	芋头饭
370	单选题	哪种米饭适合胃肠道疾病、结核病患者以及老人、儿童食用？	C	二米饭	南瓜饭	芋头饭	淮山药饭
371	单选题	蒸米饭时，以下哪种洗米方法会导致米饭的香味减少？	D	不洗米	洗米1次	洗米3次	洗米超过3次
372	单选题	为了让陈米蒸出新米的味道，可以在米中加入少量的：	B	白醋	花生油	糖	酱油
373	单选题	关于馅心制作的水分和黏性控制，以下哪种说法是正确的？	C	蔬菜馅可以不挤水直接使用	荤馅应尽可能减少水分以增加黏性	熟肉馅可以通过淀粉勾芡来增加黏性	甜味馅心应避免使用任何油脂
374	单选题	在馅心制作过程中，以下哪种处理方法有助于防止面点在熟制后“走形”“塌架”？	B	选择偏稀的馅心	制作花色面点时选择稍干的馅心	皮薄的面点选择偏硬的馅心	油酥面点选择偏稀的馅心
375	单选题	制作鲜肉馅时，为了增加馅心的卤汁量，通常会加入什么成分？	C	盐	糖	皮冻	胡椒粉
376	单选题	豆沙馅制作时，煮豆过程中不宜做什么？	D	用大火烧干	用小火焖烂	一次加足水	中途加冷水
377	单选题	以下哪种面点成型技法主要用于将坯料揉搓成圆形或半圆形的生坯？	B	擀	揉	叠	剪
378	单选题	在面点成型技法中，哪一种方法特别适合制作形体较小的包馅面点，如馅饺和酥饼？	C	切	抻	按	夹
379	单选题	在制作月牙蒸饺时，以下哪种材料不需要加入鲜肉泥馅中？	D	酱油	白糖	虾子	鸡蛋
380	单选题	在制作葱油火烧时，烫成雪花面的热水温度是多少？	D	冷水	温水	热水	沸水
381	单选题	在制作生肉包子时，面团中的酵母和发酵粉分别需要多少克？	B	3g酵母，2g发酵粉	5g酵母，5g发酵粉	2g酵母，3g发酵粉	5g酵母，3g发酵粉
382	单选题	在制作萝卜丝包时，白萝卜处理的第一步是：	A	洗净去皮刨成丝，用盐腌15分钟	直接切成小丁	放入冰箱冷藏	用开水焯烫
383	单选题	以下哪种食物是我国膳食能量的主要来源？	C	蔬菜	水果	谷类	奶类

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
384	单选题	哪种食物中含有丰富的胆固醇?	B	胡萝卜	蛋黄	小麦粉	南瓜
385	单选题	在营养设计菜点时,为什么要重视使用如7+1面粉、强化铁酱油等强化食品?	C	因为它们便宜	因为它们口感好	因为它们能提高营养价值	因为它们易于保存
386	单选题	为老年人设计营养菜点时,以下哪种营养成分不需要特别考虑?	D	DHA	膳食纤维	胡萝卜素	高糖含量
387	单选题	在营养菜点的主料选择中,以下哪种食材适合用于老人低脂富优质蛋白质的需求?	C	牛肉	鸡肉	兔肉	猪肉
388	单选题	以下哪种调料有利于促进钙的溶出和吸收?	A	醋	酱油	盐	糖
389	单选题	土豆切丝适宜那种刀法?	A	直刀法	斜刀法	平刀法	斜刀法
390	单选题	哪种刀工方法适合用于制作炒饭中的肉类食材?	D	切块	切片	切丝	切丁
391	单选题	菜肴初加工中,去除肉类表面的血水和杂质通常采用哪种方法?	B	浸泡	漂洗	煮沸	晾干
392	单选题	以下哪项属于菜肴初加工的主要目的?	D	增加色香味	延长保存时间	提高营养价值	提高食材的安全性
393	单选题	以下哪种烹调方法属于湿热烹调?	B	炒	蒸	烤	煎
394	单选题	哪种烹调方法可以最大程度保留食材的原汁原味?	B	炸	蒸	烧	煮
395	单选题	以下哪种菜肴特点最能体现水作为传热介质的不影响食材本来味道的特性?	B	红烧肉	清炖甲鱼	干煸四季豆	麻辣火锅
396	单选题	炖制菜肴时,为什么不宜采用绿色食材?	B	因为绿色食材难以去除血腥浮沫	因为绿色食材在长时间加热后容易变色	因为绿色食材含有过多的纤维素	因为绿色食材会影响汤汁的味道
397	单选题	在煮制菜肴过程中,食材加热至成熟后,调味的主要目的是为了:	C	增加色泽	提高温度	入味	增加水分
398	单选题	以下哪种食材不适合用于煮制菜肴?	D	猪肉丝	豆腐块	鱼片	牛肉块
399	单选题	在炒制工艺中,以下哪种技法需要将食材上浆并用中量油、中火加热至熟?	C	生炒	煸炒	滑炒	熟炒
400	单选题	以下哪种食材不适合用于煸炒?	C	牛肉丝	鸡肉条	鱼片	根茎类蔬菜
401	单选题	以下哪种蒸制方法最能保持食材的原汁原味?	B	粉蒸	清蒸	包蒸	上浆蒸
402	单选题	以下哪种蒸制方法最不利于菜肴色泽的形成?	D	粉蒸	带水蒸	隔水蒸	清蒸
403	单选题	在油传热的过程中,以下哪种因素有利于菜肴的香味形成?	A	油的高温	油的蓄热性能	油的均匀温度场	油的高热容量
404	单选题	在油传热过程中,如何通过控制火力和投料量来调节油温?	B	火力旺时油温高,投料多时油温低	火力弱时油温低,投料少时油温高	火力旺时油温低,投料少时油温低	火力弱时油温高,投料多时油温低
405	单选题	烤制技法中,以下哪种方法需要将食材用铁叉叉上,放在敞开的烤炉上进行烤制?	B	暗炉烤	叉烤	挂炉烤	烤盘烤
406	单选题	以下哪种食材最适合用于烤制菜肴?	B	丝状蔬菜	扁平状或整形的鱼肉	水果	细长的面条
407	单选题	在设计营养套餐时,为什么要了解就餐者的基本信息(如年龄、性别、劳动强度等)?	C	为了节省成本	为了确保食物味道更好	为了满足就餐者能量和营养素需求	为了使食物更具吸引力
408	单选题	在营养套餐设计中,为什么要采用粗粮与细粮、粮食与豆类及薯类、主食与副食等多种搭配?	C	为了使菜肴更加美味	为了降低成本	为了达到营养互补的目的	为了简化烹饪过程
409	单选题	在设计营养套餐时,为什么要计算就餐者的能量推荐摄入量(RNI)或适宜摄入量(AI)?	B	为了使食物更具吸引力	为了确定套餐供给的能量和营养素的具体量	为了节省成本	为了减少食材的浪费
410	单选题	如何确定动物性食物和豆类及其制品的供给量?	A	由食谱应提供的优质蛋白质量来决定	根据就餐者的喜好来决定	通过计算主食的供给量来确定	由蔬菜水果的供给量来决定
411	单选题	轻体力消耗者的每日膳食中,碳水化合物应占总能量的多少比例?	C	10~20%	30~40%	50~60%	70~80%
412	单选题	轻体力消耗者每日应摄入多少克左右的膳食纤维?	C	5~10克	15~20克	25~30克	35~40克
413	单选题	在轻体力消耗者的营养餐设计中,以下哪种食物应限制摄入以控制脂肪含量?	B	糙米	牛油果	绿叶蔬菜	烤鸡胸肉
414	单选题	对于轻体力消耗者来说,哪种烹调方法可以保留食材的更多营养成分?	C	炸	烧	煮	烤
415	单选题	中体力消耗者的每日膳食中,蛋白质应占总能量的多少比例?	B	10~15%	15~20%	20~25%	25~30%
416	单选题	对于中体力消耗者来说,以下哪种食物是良好的碳水化合物来源?	C	白糖	糖果	全谷物面包	薯片
417	单选题	中体力消耗者在选择主食时,以下哪种食物是较为合适的选择?	B	白米饭	糙米饭	薯片	糖果
418	单选题	中体力消耗者应选择哪种类型的饮品来补充水分?	D	含糖饮料	咖啡	运动饮料	白开水
419	单选题	重体力消耗者的每日膳食中,碳水化合物应占总能量的多少比例?	D	30~40%	40~50%	50~60%	60~70%
420	单选题	对于重体力消耗者来说,哪种脂肪来源较为健康?	C	黄油	椰子油	鱼油	人造黄油
421	单选题	重体力消耗者在选择主食时,以下哪种食物是较为合适的选择?	B	白米饭	糙米饭	薯片	糖果

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
422	单选题	重体力消耗者应选择哪种类型的饮品来补充水分和电解质?	B	含糖饮料	运动饮料	咖啡	白开水
423	单选题	中国居民平衡膳食宝塔(2022)共分为几层?	C	3层	4层	5层	6层
424	单选题	中国居民平衡膳食宝塔的首次发布年份是?	B	1987年	1997年	2007年	2017年
425	单选题	在牧区,膳食指南建议适当提高哪类食物的摄入量?	B	鱼类	奶类	坚果类	豆类
426	单选题	在山区,膳食指南建议利用哪类食物资源?	C	牛奶	鱼类	山羊奶及坚果类	豆类
427	单选题	合理膳食和适量运动能够预防和控制以下哪种慢性病?	B	感冒	肥胖症	近视	过敏
428	单选题	运动不当或过量可能导致以下哪种情况?	C	心理健康	营养不良	运动损伤	增强免疫力
429	单选题	在选择运动方式时,优先选择哪种运动为主?	B	力量运动	有氧耐力运动	高强度间歇训练	静态拉伸
430	单选题	一般运动时长为每天多少分钟?	C	10~20分钟	20~30分钟	30~60分钟	60~90分钟
431	单选题	成年男性一天饮用酒的酒精量不宜超过多少?	A	15g	25g	30g	35g
432	单选题	高血压、冠心病等患者应如何对待饮酒?	D	限制饮酒	适量饮酒	提倡饮酒	忌酒
433	单选题	以下哪项属于心理失衡外向投射的表现?	C	自怨自艾	自我封闭	谩骂攻击	压抑情绪
434	单选题	以下哪种行为属于错误比较导致的心理失衡?	C	对天灾感到无奈	对人祸感到愤怒	认为同事比自己悠闲	适应不良导致焦躁
435	单选题	获得心理平衡的策略之一是不对自己过分苛求,下列哪项策略与此相似?	B	对他人期望过高	及时疏导自己的愤怒情绪	处处与人竞争	对一些小事过分坚持
436	单选题	以下哪项行为有助于与他人和睦相处,从而保持心理平衡?	B	对小事过分坚持	与人为善,为别人做一些好事	对他人期望太高	对自己过分苛求
437	单选题	预包装食品的定义是:	C	生鲜食品,如生肉、生鱼	现做现售的食品	经预先定量包装或装入容器中,向消费者直接提供的食品	所有以上都对
438	单选题	以下哪项不是“预包装食品营养标签”包含的内容?	C	营养成分表	营养声称	生产日期	营养成分功能声称
439	单选题	营养成分标示是指在每多少克或多少毫升的食品中显示营养成分的含量?	C	每10g或10mL	每50g或50mL	每100g或100mL	每200g或200mL
440	单选题	推荐标示的营养成分包括下列哪项?	C	维生素D	维生素B12	钙	铁
441	单选题	能量的标示单位是什么?	B	g	kJ/kcal	mg	μg
442	单选题	推荐标示的营养成分中的维生素A的单位是什么?	A	mgRAE	mgαTE	μg	kJ
443	单选题	营养成分表中营养素的书写顺序应首先列出哪项?	C	蛋白质	脂肪	能量	碳水化合物
444	单选题	在碳水化合物项下,以下哪项是必须列出的子项?	C	钙	维生素A	膳食纤维	胆固醇
445	单选题	食品被标示为“高蛋白食品”的条件是该食品的蛋白质含量达到多少?	B	固体≥10%NRV/100g	固体≥20%NRV/100g	液体≥5%NRV/100mL	液体≥10%NRV/100mL
446	单选题	若食品中的糖含量为0.3g/100g,可以标示为:	B	低糖	无或不含糖	高糖	膳食纤维来源
447	单选题	比较声称是指与哪种食品进行比较后的描述?	B	完全不同来源的食品	具有相同食物来源和相同性状的食品	完全不同食物来源但相同性状的食品	所有食品
448	单选题	比较声称的条件是能量或营养素含量与同类食品比较后必须达到多少?	D	≥10%	≥15%	≥20%	≥25%
449	单选题	营养成分功能声称的前提条件是什么?	B	食品必须含有能量	食品中能量或营养素必须达到含量声称要求	食品必须含有蛋白质	食品必须含有维生素
450	单选题	脂肪的规范用语包括以下哪项?	C	是能量代谢中不可缺少的成分	是红细胞形成的必需元素	帮助脂溶性维生素的吸收	有助于胎儿大脑和神经系统的正常发育
451	单选题	以下哪项是必须标示在营养标签中的核心营养素?	C	维生素A	饱和脂肪	能量	膳食纤维
452	单选题	在营养标签中,营养成分功能声称应标示在营养成分表的哪部分?	B	上端	下端	任意位置	中间
453	单选题	该奶粉的主要营养成分不包括以下哪项?	C	能量	脂肪	膳食纤维	维生素C
454	单选题	以下哪种维生素在该奶粉中的含量范围是252~500国际单位?	B	维生素A	维生素D	维生素E	维生素C
455	单选题	该奶粉中蛋白质的营养素参考值百分比(NRV%)是多少?	C	0.22	0.03	0.53	1.25
456	单选题	该奶粉的脂肪含量声称条件是什么?	B	高脂肪	低脂	无脂肪	普通脂肪
457	单选题	高蛋白的营养素功能声称内容是否符合要求?	B	符合	不符合	部分符合	未提及
458	单选题	该奶粉中以下哪种营养成分的功能声称内容符合要求?	B	高蛋白	高钙	低脂肪	低钠
459	单选题	食品营养标签的主要作用之一是什么?	B	提高食品价格	保护消费者的知情权和身体健康	降低食品生产成本	增加食品的保质期
460	单选题	食品营养标签的标示内容应当如何?	C	夸大其词	可以虚假标示	真实、客观	没有规定
461	单选题	按原料加工程度分类,速冻制品包括以下哪种?	B	鲜猪肉	速冻水饺	干香菇	酱油
462	单选题	选择食材时,应优先考虑食材的哪一方面以满足特定烹调方法的需要?	C	食材的产地	食材的季节性	食材的营养价值	食材的外观

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D
463	单选题	下列哪种食材适合常温储存?	B	牛肉	面粉	奶酪	海鲜
464	单选题	下列哪项不属于感官检验法?	C	用手触摸食材的质地	观察食材的外形	通过特定仪器进行检测食材理化性质	用耳朵听食材的声音
465	单选题	食材品质检验的程序中, 哪一环节是利用显微镜和细菌培养法进行的?	D	感官检验	采样、样品制备	理化检验	生物学检验
466	单选题	腌渍保藏的方法是利用以下哪种物质渗入食材组织中提高渗透压?	B	水	醋	酒	油
467	单选题	烟熏保藏的原理中不包括以下哪项?	B	杀菌作用	提高渗透压	高温处理	增加食材的风味
468	单选题	国家标准代码为GB是指以下哪种标准?	C	行业标准	地方标准	强制性国家标准	推荐性国家标准
469	单选题	哪种标准需要报国务院标准化行政主管部门备案?	C	国家标准	团体标准	行业标准	企业标准
470	单选题	食材安全标准中, 对于以下哪种物质的含量有严格限制?	B	水分	重金属	纤维素	蛋白质
471	单选题	根据《食品安全法》, 以下哪种食品可以销售?	C	用回收食品作为原料生产的食品	超过保质期的食品	经卫生检验合格的食品	用致病性微生物污染的食品
472	单选题	组织就餐者代表进行营养配餐问题的座谈会时, 怎样才能确保获取的意见具有代表性?	B	只邀请有经验的厨师参加	确保参加人员的多样性, 涵盖不同背景的就餐者	只邀请年轻者参加	提前发放座谈内容并要求逐条反馈
473	单选题	在电话访谈中, 如果需要快速获取大量受访者的信息, 最适合使用哪种问题类型?	B	开放型问题	封闭型问题	诱导型问题	复合型问题
474	单选题	在问卷设计中, 为了使受访者理解调查的目的和重要性, 问卷的哪一部分起着关键作用?	B	问题部分	卷首语	编码部分	统计分析部分
475	单选题	四川菜以其什么风味而名扬海内外?	C	酸甜	清淡	麻辣	鲜美
476	单选题	以下哪种特产在东南地区的饮食中比重较大?	B	面食	海产	奶制品	牛肉
477	单选题	福建地区的福州菜以什么调料为特色?	A	红糟	生姜	大蒜	辣椒
478	单选题	以下哪种食品是青藏高原地区藏民的重要食品?	C	米饭	牛肉干	酥油茶	鸡蛋
479	单选题	青藏高原地区的青稞酒主要以什么为原料?	D	玉米	小麦	大米	青稞
480	单选题	盐度计按照工作原理主要可以分为两类: 化学方法和物理方法。物理方法的基本原理涉及到?	C	薄层色谱分析法	核磁共振氢谱法	光学测定法、比重法和电导率法	蒸发法
481	单选题	糖度计主要用于测量什么的含糖量?	C	水	酒	果蔬汁液	酱油
482	单选题	根据营养学, 1 kcal 等于多少 kJ?	B	1.0 kJ	4.184 kJ	16.7 kJ	37.6 kJ
483	单选题	下列说法不正确的是?	D	糖分是人体从食物中可以获取的	食物中的生热营养素不可能全部被消化吸收	脂肪是三大基础营养物质之一	人体代谢会产生酒精, 这也是有些人酒量较差的原因
484	单选题	如何计算某人一天的能量消耗?	B	记录一周内的食物摄入量	使用能量需求计算公式	记录其职业活动时间和休息时间	计算其体重和年龄
485	单选题	能量需求计算中, 常用的能量单位是:	C	卡	焦耳	千卡	千焦耳
486	单选题	一个健康成年人, 在食物供应充足的情况下, 其能量摄入量反映出:	B	能量供给量	能量需要量	能量平衡	能量消耗量
487	单选题	下列哪种方法可以用来估算膳食总能量?	B	计算各类食物的能量密度	记录并折算摄入食物的种类和数量	测量体重变化	记录一周内的活动水平
488	单选题	成人碳水化合物占总能量供给量的比例为:	C	10%~15%	20%~25%	50%~65%	70%-80%
489	单选题	选择食物时应尽量选择哪种食物?	D	高能食品	单一营养素丰富的食物	能量密度高的食物	营养素丰富而全面的食物
490	单选题	体力活动水平 (PAL) 为2.10时, 活动强度为:	C	轻	中	重	无法确定
491	单选题	体力活动比 (PAR) 为3.0时, 活动强度为:	B	轻	中	重	无法确定
492	单选题	若某人一天总的活动水平PAL=1.78, 其总能量消耗可估算为:	A	1.78 BMR	1.78 kcal	1.78 kJ	1.78 MJ
493	单选题	能量消耗与以下哪个因素关系最小?	D	体重	性别	活动强度	饮食习惯
494	单选题	成年人如果饮食不规律, 最容易诱发的疾病是:	C	肥胖	高血压	消化系统疾病	骨质疏松
495	单选题	成年人在35岁左右达到最高峰的生理指标是:	C	脂肪含量	基础代谢率	钙的沉积速度	消化酶的分泌量
496	单选题	重体力消耗者在选择蛋白质来源时, 以下哪种食物是较为合适的选择?	C	白面包	蛋白粉	瘦肉	含糖饮料
497	单选题	成年人的热量需求与以下哪项无关:	C	年龄	性别	血型	活动量
498	单选题	下列哪种食物提供的蛋白质质量最好:	B	蔬菜	动物性食物与大豆制品	水果	谷类
499	单选题	成年女性每日所需蛋白质质量一般为:	C	50~65g	60~70g	65~80g	70~90g
500	单选题	下列哪种食物中含有丰富的高度不饱和脂肪酸:	C	牛肉	鸡蛋	鱼类	面包

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D	E
1	多选题	信息时代中, 非专业人士可能从哪些途径获得营养知识?	ABCDE	专业营养书籍	商业广告	社交媒体	朋友和家人的建议	网络论坛和博客
2	多选题	科学饮食可以带来哪些好处?	ABCE	改善身体健康	预防疾病	提高生活质量	增加体重	促进心理健康
3	多选题	职业道德的内容包括哪些方面?	ABCDE	职业责任	职业纪律	职业诚信	职业礼仪	职业规范
4	多选题	职业道德的自我约束及自律性可以通过以下哪些方面体现:	ABC	职业态度	职业标准	职业操作规程	职业责任	惩罚措施
5	多选题	职业道德的特点包括:	BCD	具有普遍性	职业化和具体化	与一般道德原则相一致	需要在行动中体现	只适用于特定职业
6	多选题	职业道德的特点包括:	ABCD	具有普遍适用性	具有公共示范性	通过职业活动面向大众	是社会公德的一种形式	与个人行为无关
7	多选题	餐饮业从业人员在追求质量时应该避免的问题包括:	ADE	粗心大意	精雕细琢	避免一切可以避免的问题	只追求速度	只关注成本
8	多选题	餐饮业职业道德的基本原则包括:	ACDE	货真价实	以次充好	定价合理	等价交换	为顾客着想和服务
9	多选题	企业的职业道德表现可以通过以下哪些方面来体现?	ABCE	遵守法律法规	尊重员工权益	提供高质量产品	忽视环境保护	积极参与社会公益活动
10	多选题	讲究质量与职业道德之间的关系体现在:	ABDE	促进企业可持续发展	增强企业市场竞争力	忽视了对员工的关怀	提升产品和服务质量	建立企业良好形象
11	多选题	以下哪些因素会影响就餐人员的营养需求?	ABCD	工作性质	劳动强度	身体条件	年龄	性别
12	多选题	以下哪些方法可以用于了解就餐人员的饮食习惯和要求?	ABCE	个别访谈	电话访谈	召开座谈会	观察	问卷调查
13	多选题	集体用餐人员调查的四种主要手段包括:	ABCD	看	问	听	记	访谈
14	多选题	集体用餐人员信息调查的步骤包括:	ABCE	了解调查内容	选择调查对象	确定调查方法	进行调查	总结调查结果
15	多选题	个别访谈的优点包括哪些?	BC	信息收集速度快	可以与就餐人员直接接触	信息真实可靠	适合大规模调查	保密性高
16	多选题	电话访谈在进行时, 有哪些特点或需要考虑的因素?	CD	需要事先设计好详细的调查问卷	可以实时记录被调查者的回答	可以快速收集信息	需要确保问题简洁明了	可以展示视觉辅助材料
17	多选题	以下哪些慢性病被列入我国四类重大慢性病?	ABCD	心脑血管疾病	癌症	慢性呼吸系统疾病	糖尿病	传染病
18	多选题	我国慢性病患病/发病率上升的病种包括:	ABCDE	糖尿病	高胆固醇血症	慢性阻塞性肺疾病	癌症	心血管疾病
19	多选题	我国膳食结构不合理的地区包括哪些:	ABCDE	乳类、豆类制品摄入量过低	钙低磷高, 钙磷比不合理	盐的摄入量偏高	铁、维生素A等微量营养素缺乏	高能量、高脂肪食物摄入过多
20	多选题	以下哪些宴会类型适合在非正式场合举行?	ABE	便宴	家庭宴会	婚宴	酒会	冷餐会
21	多选题	便宴的宴会特点可能包括以下哪些方面?	CDE	标准较低	菜肴种类单一	不使用烈性酒	体现随意放松的气氛	菜肴品种丰富
22	多选题	家庭宴会的宴会特点可能包括以下哪些方面?	BCDE	成本控制严格	菜点安排针对性强	气氛随意放松	突出特色菜点	成本高低比较随意
23	多选题	婚宴的宴会特点可能包括以下哪些方面?	BCDE	品种单一	色彩丰富	气氛热烈	标准高	主体菜肴成为定式
24	多选题	酒会的宴会特点可能包括以下哪些方面?	ACDE	以社交活动为主题	以热菜为主	突出视觉艺术	渲染酒会气氛	以冷菜、小点为主
25	多选题	冷餐会的宴会特点可能包括以下哪些方面?	ABCE	冷菜冷点品种多样	各取所需	注重点缀渲染气氛	气氛紧张	气氛优雅、平和、随意
26	多选题	高档宴会的宴会特点可能包括以下哪些方面?	ACDE	标准高	品种单一	讲究礼仪	服务规范	豪华隆重
27	多选题	食材库存表可以提供哪些信息?	ABCD	余料名称	单价	库存量 (kg)	购入日期	食材的加工方法
28	多选题	影响食材品质的因素包括:	ABCDE	食材的种类	食材的产季	食材的产地	食材的不同部位	食材的加工储存方法
29	多选题	视觉检验时, 需要检查以下哪些方面?	ABDE	食材的颜色和外观	食材是否有异物和污染物	食材的硬度和弹性	包装材料是否符合卫生要求	包装说明与内容物是否相符
30	多选题	影响食材储存的物理因素包括:	ABCD	光照	温度	湿度	空气	土壤条件
31	多选题	金属盐类在食材储存中的作用包括以下哪些方面?	AC	使蛋白质凝固	促进食材生命活动	抑制微生物生长	增加食材的营养价值	延长食材的保质期
32	多选题	微生物导致食材变质可能表现在以下哪些方面?	ABC	腐败	霉变	发酵	食材变得更加新鲜	食材的营养价值增加
33	多选题	使用除氧剂密封保存法中, 以下哪些是常见的除氧剂?	BCE	防腐剂	抗氧化剂	脱氧剂	烟熏剂	连二亚硫酸钠
34	多选题	以下哪些是饮料店可能提供的产品?	ABCE	传统冷饮	冰淇淋	酸乳酪	热狗	咖啡
35	多选题	中餐的“八大菜系”包括以下哪些?	ABCDE	川菜	鲁菜	粤菜	淮扬菜	浙菜
36	多选题	以下哪些是意大利菜的特色饮食?	ABE	比萨饼	提拉米苏	冰淇淋	蜗牛	意大利面条
37	多选题	购物凭证可以包括哪些类型的证明?	ABCD	发票	收据	供货清单	信誉卡	烹饪指南
38	多选题	营养配餐员在评价健康食材供应情况时, 可能考虑以下哪些因素?	ABCDE	食材的价格波动	食材的品质保证	食材的供应稳定性	食材的消耗速度	食材的存储条件
39	多选题	餐饮场所可以通过以下哪些方式来营造营养氛围?	ABCD	张贴膳食指南海报	在日常用品上设计营养提示语	播放健康营养节目	提供健康、运动、营养与饮食相关的杂志	减少食物的种类
40	多选题	根据体质指数 (BMI) 算法, 以下哪些人可能需要关注自己的体重?	BCD	BMI 在18.5至23.9之间	BMI 超过30	BMI 在25至29.9之间	BMI 低于18.5	BMI 刚好23.9

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D	E
41	多选题	以下哪些因素会影响不同群体对营养素的需要?	ABCDE	性别	身高与体重	脑力劳动或体力劳动	体力劳动的级别	季节与气候
42	多选题	以下哪些因素会影响能量需要量的计算?	ABC	实际体重	个体营养状况	劳动强度	年龄	性别
43	多选题	以下哪些营养素的供能比例是正确的?	ABC	蛋白质供能占总能量的10%~20%	脂肪供能不超过总能量的30%	碳水化合物供能占总能量的50%~65%	碳水化合物供能不超过总能量的30%	蛋白质供能不超过总能量的30%
44	多选题	在计算主食中营养素需要量时,以下哪些系数需要使用?	ABC	碳水化合物能量系数	蛋白质能量系数	脂肪能量系数	维生素能量系数	矿物质能量系数
45	多选题	宴会菜肴的营养膳食特点包括以下哪些方面?	ABCDE	高蛋白	高维生素	低热量	低脂肪	低盐
46	多选题	宴会能量及营养素计算时需要考虑的因素包括:	ABDE	宴会的主题特点	宴会的剩余情况	宴会的菜单标准	就餐人员的性别和人数	宴会的供能比
47	多选题	宴会能量与营养素需要量的计算需要考虑以下哪些因素?	ABCDE	就餐人数	餐次	宴会菜单标准	食物的营养成分	宴会菜肴的剩余情况
48	多选题	团体餐的特点包括:	ABD	局限于一部分人	在特定时间内提供服务	完全对外开放	比较封闭和固定	提供多样化的餐饮服务
49	多选题	团体餐的营养特征包括以下哪些方面?	ABCD	色彩悦目	营养配伍	批量生产	适应面广	口味单一
50	多选题	确定团体餐营养目标时需要考虑的因素包括:	ABE	就餐人员的生理参数	具体情况下的营养需求	食材的季节性	食材的价格	就餐人员的可耐受最高摄入量
51	多选题	团体餐营养素计算时需要考虑的因素包括:	ABCDE	营养素的日推荐摄入量	营养素的可耐受最高摄入量	营养素/能量密度	就餐人员的性别和年龄	食材的营养素含量
52	多选题	关于妊娠中期的描述,以下哪些说法是正确的?	AC	妊娠中期是指第13周至第28周。	妊娠中期子宫容积不会随胎儿、胎盘和羊水的增长而扩大。	妊娠中期孕妇的血容量会扩充。	妊娠中期孕妇体重增加大约10kg,每周增加0.4kg。	妊娠中期孕妇的肾脏排泄功能不会加速。
53	多选题	孕妇膳食中蛋白质的增加量和脂肪供能比例应如何?	ACE	孕早期每日膳食蛋白质增加5g	孕中期每日膳食蛋白质增加10g	孕晚期每日膳食蛋白质增加20g	孕妇膳食脂肪供能比例为10%~20%	孕妇膳食脂肪供能比例为20%~30%
54	多选题	孕中期每天需要增加哪些营养素的摄入量?	ABCDE	能量	蛋白质	钙	铁	维生素C
55	多选题	产褥期(坐月子)对哺乳期妇女营养的重要性体现在哪些方面?	ABDE	产褥期是生理功能恢复和哺乳的重要阶段	营养不良可能导致不可逆的损害	吃得越多越好,有助于快速恢复体力	膳食营养需要特别注意,以避免营养素缺乏性疾病	过量摄取食物会增加消化器官的负担,影响消化功能
56	多选题	我国民间的传统习惯为常给产后的妇女食用哪些食物?	ABCDE	鸡蛋	红糖	小米粥	芝麻	鸡汤
57	多选题	下面关于哺乳期妇女蛋白质需要量论述正确的是:	ACDE	膳食中蛋白质的营养状况与乳汁的分泌影响最大	分泌750mL的乳汁需要消耗膳食蛋白质20g	人乳中蛋白质的含量约为1.2g/100mL	当哺乳期妇女膳食中蛋白质供给量不足时,很快会引起乳汁分泌下降	中国营养学会推荐哺乳期妇女应比非妊娠妇女每日多摄入20g膳食蛋白质
58	多选题	学龄前儿童消化系统的哪些方面表明其发育不完善?	ABCDE	口腔咀嚼能力	消化酶类的成熟度	胃容量的大小	营养素吸收能力	食物搅拌能力
59	多选题	下面关于学龄前儿童碳水化合物的论述正确的是:	BCD	每日每千克体重约需碳水化合物5g	占总能量的50%~60%	学龄前儿童应以含有复杂碳水化合物的谷类为主	儿童已基本完成了向谷类为主膳食的过渡	学龄前儿童由于消耗碳水化合物较多,可以通过食用过多的糖和甜食加以补充
60	多选题	关于学龄前儿童的营养素需求,以下哪些陈述是正确的?	ABCD	维生素A和核黄素的摄入需要特别注意,以防摄入偏低	钙的适宜摄入量为800mg/d,与成人要求一致	铁和锌的营养供给应选择含量高、吸收利用好的食物	钠盐摄入应控制,建议小于3g/d	碳水化合物的平均需要量为100g/d
61	多选题	青少年期的生长发育特点包括哪些?	ABCD	身高和体重的第二次突增	生殖系统发育迅速	第二性征逐渐明显	心理发育成熟	体内脂肪比例显著增加
62	多选题	青少年膳食应保证优质蛋白质的供应,膳食中优质蛋白质的来源主要有:	ABCDE	鱼类	禽类	肉类	蛋奶类	豆类
63	多选题	有关青少年每天蛋白质的摄入,以下哪些正确?	BE	供能应占总能量供给10~30%	供能应占总能量供给13~20%	供能应占总能量供给20~30%	90g以上	75-90g
64	多选题	老年人器官功能改变包括哪些方面?	ACDE	肝肾功能降低	胰腺分泌功能正常	心脏搏出量减少	血管逐渐硬化	免疫功能降低
65	多选题	老年人应限制以下哪些富含饱和脂肪酸含量多的食物摄入?	ABC	牛油	奶油	猪油	花生油	芝麻油
66	多选题	某退休老人王女士,女,70岁,身高161cm,体重53kg,其能量及营养素需要量分别为。	ABCD	一日能量推荐摄入量1650kcal	碳水化合物提供量248g	蛋白质62g	脂肪46g	蛋白质72g
67	多选题	素食人群中容易缺乏的营养素包括哪些?	ABCDE	Ω-3多不饱和脂肪酸	维生素B ₁₂	维生素D	钙	铁
68	多选题	关于高温作业的描述,以下哪些是正确的?	BCDE	高温作业只包括工作场所的高温环境	高温天气作业是指在高温自然气象环境下进行的作业	WBGT指数是衡量工作场所高温作业的一个指标	人体在高温作业时的生理变化可能是适应性的	超过适应范围的生理变化可能引起不良影响或病变

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D	E
69	多选题	高温作业人员在补充矿物质时应注意哪些?	ABCD	补充钾、钠、钙等随汗液丢失的矿物质	通过含盐饮料补充食盐	通过食用蔬菜、水果、豆类补充钾盐及其他矿物质	在高温环境下初几天补充含钠、钾、钙、镁等的混合盐水	避免补充矿物质以降低身体负担
70	多选题	低温环境下人体对营养素的特殊需求包括哪些方面?	ACD	需要更多的能量摄入以满足基础代谢增加的需求	需要增加蛋白质摄入以维持体温	需要适量增加脂肪摄入以提供能量	需要增加维生素和矿物质的摄入以支持代谢	营养素需求与温带环境下相同
71	多选题	低温环境下, 哪些营养素的供给量需要增加?	ABCDE	能量	脂肪	碳水化合物	蛋白质	维生素
72	多选题	营养食谱包括以下哪些内容?	ABC	吃什么	吃多少	怎么吃	去哪吃	吃多久
73	多选题	组成营养食谱的基本要素包括哪些?	ABDE	餐别	使用时间	烹饪技巧	适应人群	营养菜品名称及原料种类和数量
74	多选题	营养食谱按照不同分类方式, 可以包括以下哪些类型?	ABCDE	一餐食谱	减肥食谱	周食谱	特殊人群的营养食谱	冬季食谱
75	多选题	在设计营养食谱时, 需要考虑哪些因素?	ABCDE	目标人群的营养需求	食材的新鲜度	用餐人员的经济状况	宗教信仰及饮食文化传统	食材的口味和营养特点
76	多选题	计算法设计营养食谱包括哪些步骤?	ABCDE	调查就餐人员饮食习惯	制定营养膳食方案	能量需要量的计算	计算蛋白质、脂肪和碳水化合物每日或每餐摄入量	根据《中国食物成分表(第6版)》选择食物
77	多选题	食物交换份法设计食谱的步骤包括哪些?	ABCD	确定一天能量需要量	确定三餐主副食的交换份数	选择原料品种	利用食材互换调整食谱	进行营养分析
78	多选题	配餐软件法设计营养食谱包括以下哪些步骤?	ABCDE	制定营养方案	计算一天所需能量	确定三餐所需能量	设计食谱	利用营养分析功能完善食谱
79	多选题	面点按面团性质分类可分为哪几种?	BCD	蒸煮面团	米粉面团	膨松面团	油酥面团	发酵面团
80	多选题	面点在筵席中的作用包括哪些?	BC	作为宴席的补充部分	转化口味, 协调味别	烘托气氛, 点明主题	提供宴会的主食	作为宴会的装饰
81	多选题	可用于宴会面食制作的原材料有哪些?	ABCDE	畜禽类	谷薯类	蔬菜类	水果类	水产类
82	多选题	点心在宴会和团体餐中的作用包括哪些?	BCD	作为宴会的补充	增强宴会的美感	提供食物的多样性	衬托其他菜肴	作为宴会的高潮
83	多选题	宴会、团体餐主食设计应遵循哪些原则?	ABCD	主食与档次相匹配	主食与主题相吻合	主食顺应季节变化	主食配备多样性	仅使用昂贵食材
84	多选题	带量主食的实施涉及哪些方面?	ABCD	食谱设计	食材采购	食物制作	营养量化	顾客服务
85	多选题	学龄前儿童膳食原则包括哪些方面?	ABCE	多种食物合理搭配	一日三餐, 两餐中间增加适量点心	每日食物包括各类所需营养	只吃孩子喜欢的食物	食物选择要多样化
86	多选题	青少年膳食原则中, 建议增加哪些营养素的摄入?	ABCDE	蛋白质	钙	铁	维生素A	维生素C
87	多选题	老年人膳食原则中提倡哪些方面?	ABCDE	食物多样化	饮食清淡易消化	少量多餐	干稀搭配	注意色、香、味、形
88	多选题	设计不同人群主食食谱时需要考虑哪些因素?	ABCDE	职业	年龄	体重	饮食习惯	能量和营养要素
89	多选题	某人午餐应含碳水化合物144.31g, 要求以米饭、馒头(富强粉)为主食, 并分别提50%的碳水化合物, 大米含碳水化合物77.6%, 富强粉含碳水化合物75.8%。为了满足午餐碳水化合物的需求量, 所需大米与富强粉的数量各是多少?	BE	所需大米的数量84.9g	所需大米的数量93.0g	所需大米的数量125.2g	所需富强粉的数量93.0g	所需富强粉的数量95.2g
90	多选题	根据建议, 以下哪些食物可以作为粮谷类食物的粗细搭配?	BCD	大米	玉米	小米粥	薯类	西红柿
91	多选题	中餐热菜的烹饪方法中属于油烹法的包括哪些?	ABC	炒	爆	熘	蒸	炖
92	多选题	在西餐宴会中, 以下哪些做法是正确的?	BCDE	冷盘应全部是荤菜	饮料应与食物酸碱平衡	热菜和主食、点心应间隔上桌	蔬菜应选用多种花样品种	水果应搭配颜色不同、品种不一
93	多选题	宴会菜肴设计时, 需要考虑的宾主因素包括哪些?	ABCDE	国籍	民族	宗教信仰	职业	个人嗜好和忌讳
94	多选题	在宴会设计前的调查中, 需要了解出席宾客的哪些信息?	ABCDE	职业	年龄	生活地域风俗习惯	生活特点	饮食喜好与忌讳
95	多选题	确定菜单设计的核心目标时, 需要考虑以下哪些因素?	ABC	宴席的价格	宴席的主题	菜肴的风味特色	宴会的规模	宴会的举办地点
96	多选题	宴会菜单设计内容检查时, 需要考虑以下哪些因素?	ABCDE	宴席主题的符合性	价格标准或档次的一致性	顾客具体要求的满足度	菜肴数量的合理安排	风味特色和季节性的鲜明度
97	多选题	学龄前儿童食谱设计需要考虑以下哪些营养素的供给量?	ABCDE	钙	铁	锌	维生素A	维生素C及B族维生素
98	多选题	青少年膳食设计中, 以下哪些是宏量营养素的推荐比例?	DE	碳水化合物占总能量的50%~60%	脂肪占总能量的20%~25%	蛋白质占总能量的10%~12%	碳水化合物占总能量的55%~65%	脂肪占总能量的25%~30%
99	多选题	老年人膳食设计中, 以下哪些因素需要被考虑?	ABCDE	能量需求	蛋白质质量	牙齿状况	慢性疾病管理	食物的消化性
100	多选题	单位集体食堂的用餐者可能包括以下哪些年龄段?	BC	儿童	成年人	中老年人	学生	老年人

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D	E
101	多选题	单位集体用餐食谱设计时, 需要考虑以下哪些就餐者个人信息?	ABCD	年龄	性别	工作岗位	工作内容	饮食习惯
102	多选题	带量食谱在制定时需要考虑哪些因素?	ACE	食材的营养价值	食材的采购成本	食材的用量和比例	菜品的口味和外观	就餐人员的能量需求
103	多选题	带量食谱的科学配方应该考虑哪些因素?	ACDE	食物的营养价值	食物的口味	人体对各种营养素的需求量	食物的烹饪方法	食物的来源和季节性
104	多选题	营养套餐设计时需要考虑哪些因素?	ABCDE	就餐者的年龄和性别	食材的种类和数量	食材的营养价值和卫生安全	烹饪方法和食材搭配	就餐者的经济状况和饮食习惯
105	多选题	确定用餐对象全日能量供给量需要参考以下哪些信息?	ABCDE	标准体重	每千克体重所需能量	个体的劳动强度	个体的年龄	个体的性别
106	多选题	食材的量充足性需要考虑以下哪些因素?	BCD	食材的种类	食材的总量	食材的营养价值	食材的储存条件	食材的采购成本
107	多选题	计算供能比时, 需要考虑以下哪些因素?	ABCD	蛋白质的摄入量	脂肪的摄入量	碳水化合物的摄入量	三大产能营养素的生热系数	食材的烹饪时间
108	多选题	膳食分析和总结需要考虑哪些方面?	ABCDE	膳食食谱的可行性	膳食的经济性	膳食的方便性	膳食的可口性	烹饪方法的合理性
109	多选题	膳食总结撰写过程中, 以下哪些步骤是必要的?	ABCDE	确定总结的题目和研究对象	搜集与整理资料	材料提炼	撰写总结提纲	征求意见, 修改定稿
110	多选题	食谱归档的编号系统应该具备哪些特点?	ABD	唯一性	易于识别	随意性	便于查找	复杂性
111	多选题	合理营养的平衡膳食应该包括哪些方面?	ABCD	营养素供给适宜	食物多样化	营养素之间比例适宜	避免挑食偏食	根据口味偏好调整摄入
112	多选题	妊娠头3个月, 孕妇在饮食上应注意哪些方面?	ABCD	经常变换饮食	克服恶心、呕吐反应	保持心情舒畅	坚持进食	强制无理的进食
113	多选题	妊娠4~7个月时, 孕妇应增加哪些食物的摄入?	AB	蔬菜	水果	高盐食物	高脂肪食物	高糖食物
114	多选题	妊娠后期, 孕妇应增加哪些类型的食物摄入?	AB	动物蛋白	维生素	高脂肪食物	高糖食物	高盐食物
115	多选题	预防孕期营养性贫血, 以下哪些食物是推荐的?	ABCD	瘦肉	鱼类	肝脏	动物血制品	高糖食品
116	多选题	制作三宝香豆浆时, 可以使用哪些食材?	ABCDE	白芝麻	麦胚	黄豆	花生	亚麻籽仁
117	多选题	乳母增加海产品摄入的益处包括?	ABCD	提高乳汁中DHA含量	增加乳汁中锌含量	增加乳汁中碘含量	促进婴儿脑和神经系统发育	降低乳汁营养价值
118	多选题	乳母在烹饪时应少用哪些方法?	DE	炖	煮	炒	煎	炸
119	多选题	学龄前儿童膳食结构中, 以下哪些食物可以混合食用以提高营养价值?	ABCDE	大米	小米	绿豆	糙米	燕麦
120	多选题	学龄前儿童食物加工时, 以下哪些措施是必要的?	ABCDE	食物切碎	食物煮烂	去除硬物	食物磨碎	食物蒸煮
121	多选题	学龄儿童膳食中, 以下哪些食品是优质蛋白质含量丰富的来源?	ABCDE	鱼	禽	肉	蛋	奶及大豆类
122	多选题	学龄儿童食谱设计中, 以下哪些是推荐的优质蛋白质来源?	ABCD	奶类	蛋类	水产类	畜禽肉类	肥肉
123	多选题	适宜的烹饪方法包括哪些?	ABDE	煎	炒	炸	炖	蒸
124	多选题	老年人膳食中应注重哪些方面的多样化?	ABCDE	食物种类	食物来源	食物颜色	食物烹饪方法	食物味道
125	多选题	老年人的膳食中应避免哪些烹饪方法?	CDE	蒸	炖	油煎	油炸	烧烤
126	多选题	老年人良好的饮食习惯包括哪些方面?	ABE	积极参加适度的户外体力活动	保持心情开朗、情绪乐观	暴饮暴食	饮食不规律	保持食物量与营养物质及其活动量的平衡
127	多选题	老年人膳食中应强调的粗细搭配包括:	ABE	粗粮	细粮	只吃粗粮	只吃细粮	粗粮与细粮结合
128	多选题	素食食谱中可以包括哪些类型的植物性食物?	ABCDE	蔬菜	水果	全谷物	豆类和豆制品	坚果和种子
129	多选题	高温作业人群在补充水分时应注意哪些事项?	ABE	适量饮水	少量多次饮用	口渴时才喝水	避免在工作期间饮水	根据流汗情况调整饮水量
130	多选题	高温作业者选择凉拌菜的好处包括?	ABC	开胃	增加维生素摄入	增加矿物质摄入	降低食物成本	减少烹饪时间
131	多选题	低温环境下, 产能营养素的来源比例应为:	ABC	碳水化合物48%~50%	脂肪35%~37%	蛋白质14%~15%	碳水化合物60%以上	脂肪40%以上
132	多选题	在低温环境下, 菜肴口味调整应考虑哪些因素?	ABCE	满足口味需求	改善食物风味	增加食盐摄入量	减少营养素摄入	增加食欲
133	多选题	适量摄入的行动目标包括:	ABC	控制食物的摄入量	避免过量或不足	维持能量平衡	增加食物的种类	减少食物的摄入量
134	多选题	合理膳食社会行动目标包括以下哪些措施?	ABCDE	提升营养教育	改善食品环境	加强食品标签管理	促进健康食品的生产 and 分配	制定公共政策
135	多选题	政府在制定合理膳食行动目标时, 应考虑哪些方面?	ABCDE	制定营养政策	食品安全监管	营养健康教育	改善食品供给	促进健康食品的消费
136	多选题	合理膳食行动内容可能包括以下哪些措施?	ABCDE	膳食指南制定	营养教育推广	健康食品供应增加	食品标签规范化	健康食品促销
137	多选题	妇幼健康促进行动目标包括以下哪些方面?	ABCDE	母乳喂养推广	疫苗接种	儿童成长监测	心理健康支持	安全护理环境
138	多选题	妇幼健康社会促进行动目标包括以下哪些方面?	ABCDE	提高妇幼健康意识	改善妇幼健康服务	加强妇幼健康政策	促进妇幼健康研究	保障母婴安全
139	多选题	妇幼健康政府促进行动目标包括:	ABCDE	制定妇幼健康政策	提供妇幼健康服务	改善妇幼保健设施	培养专业人才	促进妇幼健康研究
140	多选题	中小学健康个人促进行动目标包括以下哪些方面?	ABCDE	健康教育	身体活动	心理健康	营养饮食	视力保护

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D	E
141	多选题	家庭促进行动目标包括以下哪些方面?	ABCDE	健康生活习惯	家庭沟通	安全的家庭环境	健康饮食	身体活动支持
142	多选题	中小学健康学校促进行动目标包括:	ABCDE	健康教育课程	安全校园环境	体育活动	心理健康支持	营养餐饮服务
143	多选题	老年人健康个人和家庭促进行动目标包括:	ABCDE	健康生活方式	定期体检	慢性病管理	心理健康支持	社会参与
144	多选题	老年人健康社会促进行动目标包括:	ABCDE	健康促进政策	医疗资源可及性	慢性病管理	心理健康服务	社会参与机会
145	多选题	老年人健康政府促进行动目标包括:	ABCDE	健康保障政策	医疗资源分配	慢性病防治	心理健康支持	社会参与促进
146	多选题	老年人健康促进行动内容主要包括:	ABCDE	健康教育	定期体检	营养指导	身体活动	心理健康支持
147	多选题	健康职业行动中,科普宣传可以通过哪些渠道进行?	ABCDE	专业机构	媒体	公共宣传	社交媒体	教育培训课程
148	多选题	职业健康个人行动目标包括:	ABDE	学习职业健康知识	参与健康培训	忽视职业健康风险	使用个人防护装备	定期进行健康检查
149	多选题	用人单位在职业健康方面应采取以下哪些措施?	ABCDE	制定职业健康政策	确保工作场所安全	进行健康风险评估	提供职业健康培训	实施健康监测和筛查
150	多选题	政府在职业健康领域的行动目标包括:	ABCDE	制定职业健康政策	监管职业健康风险	职业健康教育与培训	职业病防治	工作场所安全
151	多选题	《中华人民共和国反食品浪费法》要求哪些单位和个人应当承担减少食品浪费的责任?	ABCDE	餐饮服务提供者	消费者	媒体	政府机关	食品生产企业
152	多选题	《中华人民共和国劳动法》规定,用人单位应当履行哪些义务?	ABCD	按时足额支付劳动报酬	为劳动者提供安全卫生的工作环境	提供劳动技能培训	为劳动者缴纳社会保险	随时解雇不称职的员工
153	多选题	劳动者在安全生产中应承担的责任有哪些?	AC	遵守安全操作规程	忽略安全警示标志	参与安全检查	不参与安全培训	私自修改安全设施
154	多选题	以下哪些食品容易受到真菌毒素污染?	ABE	花生	玉米	牛奶	肉类	干果
155	多选题	以下哪些属于食品物理性污染的常见来源?	ABD	生产过程中混入的金属碎片	运输过程中包装破损导致的污染	清洗不彻底导致的化学残留	加工过程中混入的头发丝	储存不当导致的微生物繁殖
156	多选题	以下哪些因素会导致蛋白质在烹饪过程中变性?	ABD	高温	酸碱环境	冷冻	机械搅拌	水分蒸发
157	多选题	以下哪些是中国居民膳食结构的特点?	ADE	谷类食品作为主要能量来源	高脂肪食物的摄入量较高	蔬菜和水果的摄入量相对较少	适量摄入肉类和豆类	传统上乳制品摄入量较低
158	多选题	以下哪些膳食结构类型强调减少碳水化合物的摄入?	BE	地中海饮食	生酮饮食	素食	西方饮食	低碳水化合物饮食
159	多选题	以下哪些水产品富含Omega-3脂肪酸?	ABC	鲑鱼	沙丁鱼	金枪鱼	龙虾	螃蟹
160	多选题	关于畜类食品的营养特点,以下哪些描述是正确的?	ACE	富含优质蛋白质	含有丰富的维生素C	含有较高的铁含量	富含膳食纤维	含有较高的脂肪
161	多选题	以下哪些是薯类食品的营养特点?	ABD	富含维生素C	含有大量的膳食纤维	富含铁和钙	含有较少的脂肪	提供优质蛋白质
162	多选题	关于谷类的麸皮部分,以下哪些描述是正确的?	ACE	富含膳食纤维	含有大量碳水化合物	提供维生素B群	富含脂肪	是矿物质的重要来源
163	多选题	关于基础代谢率(BMR),以下哪些描述是正确的?	ABC	BMR是指在安静、清醒且空腹状态下的能量消耗	BMR与身体的肌肉量密切相关	BMR在青春期会显著增加	BMR可以通过增加饮食中的蛋白质来提高	BMR在寒冷的环境中会降低
164	多选题	以下哪些食物是维生素B ₁₂ 的良好来源?	ABCE	鸡蛋	牛肉	牛奶	大米	鱼肉
165	多选题	叶酸在以下哪些生理过程中起重要作用?	ABD	DNA合成和修复	红细胞生成	神经传导	蛋白质代谢	免疫调节
166	多选题	以下哪些食物是维生素E的良好来源?	BCD	橙子	杏仁	向日葵籽	菠菜	奶酪
167	多选题	以下哪些食物富含锌?	ACD	牛肉	鸡蛋	牡蛎	全麦面包	乳制品
168	多选题	以下哪些食物是铁的良好来源?	ABCD	牛肝	菠菜	豆类	全麦面包	苹果
169	多选题	以下哪些因素有助于提高膳食中非血红素铁的吸收?	ABE	维生素C	肉类因子	草酸	钙	发酵食品
170	多选题	以下哪些矿物质参与人体血液循环和氧气运输?	AD	铁	镁	钙	钾	锌
171	多选题	以下哪些食物是碳水化合物的良好来源?	ABDE	面包	蔬菜	鸡蛋	水果	豆类
172	多选题	以下哪些食物的GI值较低,适合糖尿病患者食用?	ABDE	燕麦	红薯	白米饭	豆类	香蕉
173	多选题	以下哪些食物中含有较高的饱和脂肪酸,应适量摄入?	ABD	奶酪	黄油	牛油果	椰子油	鱼油
174	多选题	以下哪些食品标签提示可能含有反式脂肪酸?	ABE	部分氢化植物油	起酥油	奶油	植物油	氢化棕榈油
175	多选题	以下哪些健康问题与长期摄入反式脂肪酸有关?	ABCE	动脉硬化	2型糖尿病	高血压	肝硬化	肥胖
176	多选题	以下哪些人群需要增加蛋白质摄入?	ABCE	孕妇	哺乳期妇女	术后恢复期病人	办公室久坐人员	高强度运动员
177	多选题	蛋白质互补有助于哪方面的营养改善?	ABE	提高蛋白质的质量	增加必需氨基酸的摄入	改善食物的口感	增加矿物质的摄入	提高整体营养价值
178	多选题	以下哪些食物中常见的限制性氨基酸是赖氨酸?	ABD	小麦	玉米	豆类	大米	鸡肉
179	多选题	以下哪些物质是人体通过肾脏排泄的代谢废物?	ABDE	尿素	尿酸	二氧化碳	氨	乳酸
180	多选题	下列哪些消化酶由胰腺分泌?	ABD	胰淀粉酶	胰蛋白酶	胆汁	胰脂肪酶	胃蛋白酶
181	多选题	以下哪些生活方式有助于维护心血管健康?	ABCD	适量运动	合理膳食	戒烟限酒	保持心理健康	高盐饮食

序号	题型	题干	答案	A	B	C	D	E
182	多选题	以下哪些食物为纯能量食物?	ABCE	动植物油	淀粉	食用糖	牛奶	高度酒
183	多选题	为了更好地理解和传播《中国居民膳食指南(2022)》,推出可视化图形包括()。	ACD	平衡膳食宝塔	膳食金字塔	平衡膳食餐盘	儿童平衡膳食算盘	膳食阶梯
184	多选题	提高毛利率的策略通常包括:	ABC	降低原材料采购成本	提高销售价格	减少运营费用	扩大市场份额	增加员工福利支出
185	多选题	引起金黄色葡萄球菌肠毒素中毒的食品多为以下哪些食品?	BC	禽蛋	奶油糕点	剩饭	海产品	植物性食物
186	多选题	真菌及其毒素引起的食物中毒特点包括哪些?	ABE	死亡率高	发病率高	死亡率低	多发生在冬季	有明显的季节性和地区性
187	多选题	食物中毒的处理措施包括哪些?	ACE	保持患者安静和温暖	使用抗生素治疗	提供足够的液体以防止脱水	使用止泻药物	立即催吐或洗胃
188	多选题	下列关于餐饮具消毒方法正确的是:	ABD	煮沸消毒,温度100°C,10分钟以上	红外线消毒,温度120°C以上,10分钟以上	洗碗机消毒,水温65°C,30秒以上	含氯消毒剂消毒,在有效氯浓度250mg/L以上的消毒液中浸泡3分钟	蒸汽消毒,温度100°C,10分钟以上
189	多选题	《国民营养计划(2017—2030年)》中提到的重点任务包括哪些?	ABDE	营养监测与评估	营养教育和健康促进	高校建设	食物供应链管理	社区卫生服务提升
190	多选题	中小学健康促进行动行动目标包括:	ACD	小学生每天校内体育活动时间不少于1小时	提升学生的英语口语能力	学校眼保健操普及率达到100%	高中阶段将体育科目纳入高考综合评价体系	鼓励学生减少户外活动时间
191	多选题	可以最大限度保留蔬菜中维生素C和矿物质的方法有哪些?	ACD	流水冲洗	先切后洗	急火快炒	现吃现做	蔬菜浸泡
192	多选题	引起金黄色葡萄球菌肠毒素中毒的食品多为以下哪些?	BC	禽蛋	奶油糕点	剩饭	海产品	植物性食物
193	多选题	采购猪肉时,下列哪些感官指标属于新鲜猪肉的特征?	ABC	有光泽,红色均匀,脂肪洁白	具有猪肉的正常气味	肌肉有弹性,指压后能恢复	表面湿润,黏腻沾手	表面发绿,闻着稍许臭
194	多选题	造成厨房中滑倒的常见原因包括:	ABCE	地面有油、水、食物残渣等	穿着不防滑的鞋子	地面清洁时未标示警示标志	使用防滑地垫	重要过道中存放太多杂物
195	多选题	《国民营养计划(2017—2030年)》中,以下哪些措施是营养改善的重要手段?	ABCE	提高食品安全水平	增加体育锻炼	加强营养科研	改善环境卫生	推广平衡膳食
196	多选题	我国居民常会把薯类食材中的哪几种当作蔬菜食用?	BCD	玉米	马铃薯	山药	芋艿	紫薯
197	多选题	谷类是B族维生素的重要来源,谷类的B族维生素主要存在于:	ABD	谷皮	糊粉层	胚乳	胚芽	淀粉
198	多选题	淀粉糊化的三个主要阶段包括:	ACD	可逆吸水阶段	脱水阶段	不可逆吸水阶段	颗粒解体阶段	老化阶段
199	多选题	通过以下哪些方法可以控制淀粉类食物在油炸和烧烤中所产生的丙烯酰胺?	AB	淀粉食物的加热时间	淀粉食物的加热强度	油量	淀粉类食物的种类	淀粉类食物的数量
200	多选题	新鲜蔬菜中一般富含哪些营养素?	ABD	水分	维生素	脂肪	矿物质	蛋白质

序号	题型	题干	答案	A	B
1	判断题	营养配餐可以为人们提供全面、平衡的营养，帮助他们避免营养误区。	A	正确	错误
2	判断题	营养配餐知识的普及有助于人们在日常生活中科学合理安排饮食。	A	正确	错误
3	判断题	职业道德是法律规范在职业领域的直接体现。	B	正确	错误
4	判断题	职业道德是道德意识和道德行为的成熟阶段，因此它不具有特殊性和有限性。	B	正确	错误
5	判断题	职业道德是一般道德原则在特定职业中的延伸和具体化。	A	正确	错误
6	判断题	职业道德是社会公德的一种具体化和深化形式。	A	正确	错误
7	判断题	餐饮业中，质量与品牌无关，可以独立存在。	B	正确	错误
8	判断题	餐饮企业在任何情况下都应该追求最高的质量。	B	正确	错误
9	判断题	职业道德的遵守与企业的长期效益和信誉无关。	B	正确	错误
10	判断题	企业通过不正当手段获得的短期利润不会影响其长期效益和信誉。	B	正确	错误
11	判断题	职业道德的缺失不会影响产品质量，因为它们是两个独立的概念。	B	正确	错误
12	判断题	青少年在生长发育期间不需要特别关注蛋白质的摄入。	B	正确	错误
13	判断题	问卷调查不适合用于收集客观和真实的信息。	B	正确	错误
14	判断题	“看”在集体用餐人员调查中可以了解就餐人员的膳食需求。	B	正确	错误
15	判断题	了解调查内容是集体用餐人员信息调查的第一步。	A	正确	错误
16	判断题	个别访谈和电话访谈相比，个别访谈的信息收集更加真实可靠。	A	正确	错误
17	判断题	在电话访谈中，由于缺少非语言交流，可能难以捕捉被调查者的全部情感和反应。	A	正确	错误
18	判断题	随着我国经济社会发展和卫生健康服务水平的不断提高，慢性病患者基数将缩小。	B	正确	错误
19	判断题	我国6~17岁儿童青少年超重及肥胖率低于成年居民。	A	正确	错误
20	判断题	我国膳食结构中，铁、维生素A等微量营养素的缺乏是普遍存在的问题。	A	正确	错误
21	判断题	便宴通常不需要特别的着装要求。	A	正确	错误
22	判断题	便宴中通常不使用烈性酒，以体现随意放松的气氛。	A	正确	错误
23	判断题	家庭宴会的菜点安排不需要考虑宴会的主题。	B	正确	错误
24	判断题	婚宴的菜肴品种多、数量大，有时会造成浪费。	A	正确	错误
25	判断题	酒会通常重视色彩和谐及气氛渲染，以增强社交体验。	A	正确	错误
26	判断题	冷餐会通常不提供下酒菜，只备软饮料。	A	正确	错误
27	判断题	高档宴会通常采用分餐制服务，以体现对客人的尊重和个性化服务	A	正确	错误
28	判断题	高档宴会的营养特征中，膳食纤维通常过少，而能量和蛋白质适中。	B	正确	错误
29	判断题	食材库存调查不需要了解食材的存放情况和质量。	B	正确	错误
30	判断题	食材的加工储存方法不会影响其营养价值和感官性状。	B	正确	错误
31	判断题	综合检验只包括视觉、嗅觉和触觉检验。	B	正确	错误
32	判断题	温度过低会导致食材组织内产生冰冻，从而损伤细胞膜。	B	正确	错误

序号	题型	题干	答案	A	B
33	判断题	氧化剂具有杀菌能力，可以杀灭食材中的微生物。	B	正确	错误
34	判断题	微生物污染食材后，食材的颜色、质地和味道可能会发生改变，这是食材变质的信号。	A	正确	错误
35	判断题	烟熏储存法不仅可以使食材部分脱水，还能通过提高温度杀灭表面的微生物，具有防腐效果。	A	正确	错误
36	判断题	自助餐和快餐的流行，主要是因为它们能够快速供应营养丰富、菜式多样的饮食。	A	正确	错误
37	判断题	中餐的分类中，点心通常在上菜顺序的最后提供。	B	正确	错误
38	判断题	英式西餐中，下午茶比晚餐更加丰盛和讲究。	B	正确	错误
39	判断题	索证和索取购物凭证是同一概念。	B	正确	错误
40	判断题	营养配餐员不需要关注食材的供应情况，因为这不是他们的责任。	B	正确	错误
41	判断题	推行菜肴营养标签是为了让消费者更清楚地了解菜肴的营养成分，做出更健康的饮食选择。	A	正确	错误
42	判断题	能量摄取与体重无关，体重的变化只与遗传因素有关。	B	正确	错误
43	判断题	就餐人员的膳食营养供给量标准应该基于所有就餐人员的个体差异来制定。	B	正确	错误
44	判断题	查表法和计算法都可以用来确定一个人一天的能量需要量。	A	正确	错误
45	判断题	蛋白质、脂肪和碳水化合物的推荐供能比例总和超过了100%。	B	正确	错误
46	判断题	成人一般不会引起矿物质的缺乏，因此矿物质的摄入可以忽略。	B	正确	错误
47	判断题	在副食营养素需要量的计算中，副食蛋白质2/3由动物性食材提供，1/3由豆制品提供。	A	正确	错误
48	判断题	宴会菜肴的营养素比例可以适当搭配，无需特别关注。	B	正确	错误
49	判断题	宴会提供的午餐能量应少于一日总需能量的40%，以避免下一餐食欲下降。	B	正确	错误
50	判断题	宴会菜单中的每一道菜都需要单独计算其主要营养素含量。	A	正确	错误
51	判断题	军队团体餐是完全对外开放的，不局限于军人。	B	正确	错误
52	判断题	团体餐设计时，应针对广泛的消费群体，选择大多消费者喜爱接受的品种。	A	正确	错误
53	判断题	团体餐能量计算中，人日数的计算与每餐的就餐人数和能量分配比例有关。	A	正确	错误
54	判断题	团体餐营养素计算时，可以使用需要量最高的亚人群的摄入量中值作为设计食谱的依据。	B	正确	错误
55	判断题	孕早期是指妇女怀孕的最初3个月（12周）。	A	正确	错误
56	判断题	根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》，孕妇在孕中、晚期的能量需求比非孕期分别增加了250kal/d和400kal/d。	A	正确	错误
57	判断题	李某，身高165cm，办公室工作，轻体力劳动者，孕20周，体重65公斤，孕前体重55kg，第1胎。其每天的能量需求是基于她的孕前体重55公斤和轻体力劳动来计算的。	B	正确	错误
58	判断题	即使乳母膳食中营养素不足，乳汁的总量也会保持不变。	B	正确	错误
59	判断题	哺乳期妇女食物要多样化。	A	正确	错误
60	判断题	妊娠期能量的摄入量与消耗量应以保持平衡为原则。	A	正确	错误
61	判断题	学龄前儿童的消化系统已经完全发育成熟。	B	正确	错误
62	判断题	学龄前儿童的膳食最好根据其消化能力单独制作。	A	正确	错误

序号	题型	题干	答案	A	B
63	判断题	学龄前儿童的蛋白质供能应占总能量的60%左右。	B	正确	错误
64	判断题	7~8岁儿童钙的适宜摄入量与成人相同,为800mg/d。	A	正确	错误
65	判断题	青春期碘的推荐摄入量为120 μ g~150 μ g,这比成人的需求量低。	B	正确	错误
66	判断题	青少年的铁需求量,男生和女生相同。	B	正确	错误
67	判断题	某学生能量需要量2500kcal,脂肪占能量的百分比为20%,脂肪的供应量约为83.3g。	B	正确	错误
68	判断题	老年女性由于卵巢功能衰竭,不容易发生骨代谢异常。	B	正确	错误
69	判断题	老年人的蛋白质供能比可以高于青壮年。	A	正确	错误
70	判断题	某退休老人王女士,70岁,身高161cm,体重53kg,其每日能量推荐摄入量为2000kcal。	B	正确	错误
71	判断题	素食人群可以通过食用黑木耳、黑芝麻等食物来补充铁元素,并搭配富含维生素C的食物以促进铁的吸收。	A	正确	错误
72	判断题	WBGT指数是判断工作场所是否属于高温作业的一个重要指标。	A	正确	错误
73	判断题	高温作业人员由于食欲下降,应减少蛋白质摄入。	B	正确	错误
74	判断题	低温环境下人体的基础代谢会降低。	B	正确	错误
75	判断题	低温环境下,人体对维生素的需求量不会增加。	B	正确	错误
76	判断题	营养食谱只关注食物的种类和数量,不需要考虑食物的烹饪方法。	B	正确	错误
77	判断题	组成营养食谱的要素包括烹饪方法。	B	正确	错误
78	判断题	营养食谱只能按照使用周期进行分类。	B	正确	错误
79	判断题	膳食改善的目的是为了纠正当前膳食中存在的问题,使其更加均衡合理。	A	正确	错误
80	判断题	计算法设计营养食谱时,需要参考《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》和《中国食物成分表(第6版)》。	A	正确	错误
81	判断题	食物交换份法设计食谱时,同类食材之间不能互换。	B	正确	错误
82	判断题	在食物交换份法中,确定每餐各类食材交换份数时,早餐的能量分配比例是30%。	A	正确	错误
83	判断题	在配餐软件法中,一旦确定了食材的种类和数量,就无法再对食谱进行调整和完善。	B	正确	错误
84	判断题	面点按熟制方法分类,包括煮制品、蒸制品、炸制品、烤制品、煎制品、烙制品以及复合制品。	A	正确	错误
85	判断题	面点的主要作用之一是作为宴会的装饰物。	B	正确	错误
86	判断题	宴会、团体餐主食的品种应该随着季节的变化而变化,以适应不同季节的饮食习惯。	A	正确	错误
87	判断题	点心在宴会中的作用是衬托其他菜肴,增加宴会的美感和多样性。	A	正确	错误
88	判断题	在宴会面点设计中,可以片面追求形似,使用非食品原料。	B	正确	错误
89	判断题	在带量主食食谱中,厨师可以根据个人经验和口味偏好调整主食的制作量。	B	正确	错误
90	判断题	学龄前儿童膳食应该一日三餐,两餐中间不增加任何食物。	B	正确	错误
91	判断题	青少年膳食原则中,建议青少年应只吃他们喜欢的食物。	B	正确	错误
92	判断题	青少年膳食原则建议,当青少年身高增长很快、活动量大时,应适当增加能量和蛋白质的摄入。	A	正确	错误
93	判断题	老年人膳食原则中提倡食物多样化,以达到平衡膳食的要求。	A	正确	错误
94	判断题	根据膳食平衡的要求,主食食谱设计时应避免长期只食用大米、白面等细粮。	A	正确	错误

序号	题型	题干	答案	A	B
95	判断题	通过膳食中碳水化合物的需求量除以某种食材中碳水化合物的百分含量，可以计算出该食材的需要量。	A	正确	错误
96	判断题	调料食材如葱、姜、蒜、辣椒等可以改善食品的感官性状，促进食欲。	A	正确	错误
97	判断题	中餐宴会中，素菜的制作主要是为了增加菜肴的口感，而不是为了营养平衡。	B	正确	错误
98	判断题	西餐中，冷盘的搭配可以完全由荤菜组成。	B	正确	错误
99	判断题	宴会菜肴设计中，应适当增加植物性食材的比例，以保持在1/3左右。	A	正确	错误
100	判断题	在分析研究阶段，对于无法满足的就餐对象要求，需要向他们提供解释，以协调双方的期望。	A	正确	错误
101	判断题	宴会的“附加说明”主要用于介绍宴会的风味特色和适用季节。	A	正确	错误
102	判断题	宴会菜单设计检查时，如果发现问题，需要及时改正，保证宴席菜单设计质量的完美。	A	正确	错误
103	判断题	学龄前儿童食谱设计中，来源于动物性食材的蛋白质应占总蛋白质的50%以上。	A	正确	错误
104	判断题	青少年膳食设计中，必须保证每天摄入12种以上食物。	A	正确	错误
105	判断题	老年人膳食设计中，应保证食物的口味和质地以适应可能的牙齿和咀嚼问题。	A	正确	错误
106	判断题	单位集体食堂的用餐人数在一天中的三餐都完全相同	B	正确	错误
107	判断题	单位集体食堂配餐时，食谱设计应尽量只考虑年轻人的饮食习惯。	B	正确	错误
108	判断题	带量食谱可以确保每位就餐人员获得相同的能量和营养量。	A	正确	错误
109	判断题	带量食谱的制定不需要考虑食物的烹饪方法。	B	正确	错误
110	判断题	带量食谱可以确保人体每日营养素按比例摄入。	A	正确	错误
111	判断题	营养套餐设计时不需要考虑就餐者的劳动强度和生理病理状态。	B	正确	错误
112	判断题	根据《中国居民膳食指南（2022）》，每天烹饪油的推荐摄入量为25g~30g。	B	正确	错误
113	判断题	三餐能量摄入分配比例合理意味着每餐都应该摄入相同比例的能量。	B	正确	错误
114	判断题	营养素总量计算后，与膳食营养素推荐量进行比较评价是不必要的步骤。	B	正确	错误
115	判断题	查看就餐情况可以帮助了解用餐者对餐食的喜好。	A	正确	错误
116	判断题	撰写膳后总结时，应避免进行任何形式的抽象概括，以确保内容的客观性。	B	正确	错误
117	判断题	食谱归档时，应先分小类后分大类。	B	正确	错误
118	判断题	孕期营养低下只会影响孕妇的健康，不会影响胎儿的生长发育。	B	正确	错误
119	判断题	妊娠头3个月，胎儿生长慢，所需营养与平时差不多。	A	正确	错误
120	判断题	妊娠4~7个月时，胎儿生长加快，孕妇需要增加营养摄入。	A	正确	错误
121	判断题	妊娠后期，胎儿生长得特别快，因此孕妇需要储存更多的营养素。	A	正确	错误
122	判断题	孕期应充分摄入含铁的食物，以预防营养性贫血。	A	正确	错误
123	判断题	在烹饪方式上，蒸、煮、炖等方法可以帮助减轻妊娠反应。	A	正确	错误
124	判断题	乳母增加海产品摄入可以使乳汁中DHA、锌、碘等含量增加，有利于婴儿的生长发育。	A	正确	错误
125	判断题	乳母的乳汁分泌与其饮水量无关。	B	正确	错误
126	判断题	学龄前儿童膳食应品种多样，谷类食物包括大米、小麦、大麦、玉米、燕麦等。	A	正确	错误

序号	题型	题干	答案	A	B
127	判断题	学龄前儿童食物加工时,应完全去除皮、骨、刺、核等,以确保安全。	A	正确	错误
128	判断题	肉类食物加工成肉糜后,可以制作成肉糕或肉饼,适合儿童食用。	A	正确	错误
129	判断题	谷类是学龄儿童膳食中的主食,应合理搭配粗粮、细粮。	A	正确	错误
130	判断题	学龄儿童在饮食方面基本与成人相同,没有特别禁忌。	A	正确	错误
131	判断题	米不应长时间浸泡在水中,以防营养素流失。	A	正确	错误
132	判断题	老年人膳食应在平衡膳食的基础上注意食物的多样化。	A	正确	错误
133	判断题	老年人的消化系统功能减退,应选择易消化的食物。	A	正确	错误
134	判断题	老年人应多吃含脂肪较多特别是含饱和脂肪酸和胆固醇高的食物。	B	正确	错误
135	判断题	老年人膳食中应经常改变不同的烹饪方式,以促进食欲。	A	正确	错误
136	判断题	素食食谱要尽量多样化,以获得全面的营养。	A	正确	错误
137	判断题	高温作业人群应适量增加饮水量,少量多次饮用。	A	正确	错误
138	判断题	高温作业人群应增加蔬菜和水果的摄入,以补充因出汗丢失的维生素和矿物质。	A	正确	错误
139	判断题	高温作业者应选择糖拌番茄等凉拌菜,以开胃并增加维生素、矿物质的摄入。	A	正确	错误
140	判断题	低温环境下,合理地增加脂肪的供给量对机体防寒具有积极意义。	A	正确	错误
141	判断题	低温环境下,多摄入耐寒食物如牛羊肉、狗肉、人参等,有助于提高机体的耐寒能力。	A	正确	错误
142	判断题	食物多样化意味着每天摄入相同种类的食物。	B	正确	错误
143	判断题	加强食品标签管理有助于确保消费者能够获取准确、清晰的营养信息。	B	正确	错误
144	判断题	政府应加强食品安全法律法规的制定和执行,确保食品的安全性。	A	正确	错误
145	判断题	发布官方的膳食指南是合理膳食行动的一部分,旨在提供平衡饮食的建议。	A	正确	错误
146	判断题	疫苗接种是确保儿童按时接种疫苗,预防疾病的重要措施。	A	正确	错误
147	判断题	妇幼健康社会促进行动目标旨在通过社会层面的努力提高妇女和儿童的整体健康水平。	A	正确	错误
148	判断题	政府提供妇幼健康服务的目的是确保所有妇女和儿童都能获得基本的妇幼健康服务。	A	正确	错误
149	判断题	听力保护教育不包括在使用个人音响设备时的保护知识。	B	正确	错误
150	判断题	健康生活习惯的培养是中小学健康家庭促进行动目标之一。	A	正确	错误
151	判断题	中小学健康学校促进行动目标包括提供健康、营养均衡的餐饮服务。	A	正确	错误
152	判断题	老年人健康个人和家庭促进行动目标旨在提高老年人的生活质量和保持他们的独立性。	A	正确	错误
153	判断题	制定和实施健康促进政策是为了提升老年人的整体福祉和生活质量。	A	正确	错误
154	判断题	政府制定老年人健康保障政策是为了确保他们能够获得基本的医疗服务。	B	正确	错误
155	判断题	健康教育是提供有关健康生活方式、疾病预防的教育和信息。	A	正确	错误
156	判断题	定期体检对于老年人来说不是必要的,因为他们通常不会有健康问题	B	正确	错误
157	判断题	职业健康教育培训是提高劳动者职业健康素养的重要措施。	A	正确	错误
158	判断题	个人应忽视工作中的健康风险,以提高工作效率。	B	正确	错误

序号	题型	题干	答案	A	B
159	判断题	用人单位应确保工作场所安全，以减少职业伤害和职业病的风险。	A	正确	错误
160	判断题	加强对工作场所职业健康风险的监管和评估是为了防止职业病和提高工作场所安全。	A	正确	错误
161	判断题	食材按原料性质分类，人工合成原料包括色素和复合香料。	A	正确	错误
162	判断题	食材的选择应以满足菜点的三大属性——卫生性、营养性和食用性为目的。	A	正确	错误
163	判断题	食材原料品质检验的程序和内容根据一定的标准，对食材原料的品质和卫生质量进行分析、检测的程序一般为：采样、样品制备→感官检验→理化检验→生物学检验。	A	正确	错误
164	判断题	实际生活中，对家禽、家畜、水产品等进行人工饲养，实际是属于采用活养的方式进行食物保藏。	A	正确	错误
165	判断题	团体标准是由相关社会团体根据市场需求制定的，供社会自愿采用。	A	正确	错误
166	判断题	在生产经营食品过程中，在规定范围之内使用食品添加剂是随意的。	B	正确	错误
167	判断题	访谈过程中，通过观察受访者的非语言符号（如表情、姿势）可以更准确地理解其真实意图。	A	正确	错误
168	判断题	问卷调查法的一个主要优点是能够标准化并且成本低。	A	正确	错误
169	判断题	东北地区由于气候寒冷，食品中动植物脂肪和盐的含量都略高。	A	正确	错误
170	判断题	黄河中游地区的饮食文化以面食为主，且种类繁多。	A	正确	错误
171	判断题	京津地区的清真菜历史悠久，以烤肉和涮羊肉等菜肴闻名。	A	正确	错误
172	判断题	长江中游地区的饮食文化具有鲜明的地域特色，强调鱼肉蔬菜的结合。	A	正确	错误
173	判断题	使用糖度计时，需要将待测溶液数滴置于检测棱镜上。	A	正确	错误
174	判断题	能量需求量的计算只需要考虑基础代谢率（BMR）	B	正确	错误
175	判断题	脂肪类食物是膳食能量最经济的来源。	B	正确	错误
176	判断题	PAL可以用来表示某一时间段内的活动水平。	A	正确	错误
177	判断题	一般而言，单一活动的能量消耗量会随着次数增多活动更加熟练，因而对总能量消耗影响不大。	B	正确	错误
178	判断题	成年人对环境的适应能力较强，抗病能力逐渐增强。	B	正确	错误
179	判断题	成年男子与女子的能量需求在任何情况下都相同。	B	正确	错误
180	判断题	成年人摄入的蛋白质数量和质量与膳食中的热量及其他营养素无关。	B	正确	错误
181	判断题	成年人可以大量摄入牛奶、动物肝等富含胆固醇食物。	B	正确	错误
182	判断题	碳水化合物是人体的主要能量来源之一。	A	正确	错误
183	判断题	主副食品种设计中，应考虑不同食物的营养均衡。	A	正确	错误
184	判断题	用膳者一日三餐的能量供给量可根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》确定。	A	正确	错误
185	判断题	宏量营养素的计算是确定食物品种和数量的重要依据。	A	正确	错误
186	判断题	三种产能营养素的能量供给量是确定每日营养需要量的关键。	A	正确	错误
187	判断题	按餐次分配营养素有助于保持全天能量的平衡。	A	正确	错误
188	判断题	主食的品种应根据用餐者的饮食习惯来确定。	A	正确	错误
189	判断题	食物交换份法主要应用于大型集体餐饮中的食物选择和搭配。	A	正确	错误

序号	题型	题干	答案	A	B
190	判断题	豆类及制品属于第四类食物，主要提供蛋白质和膳食纤维。	A	正确	错误
191	判断题	每单位纯能量食物大约可提供90kcal的能量。	A	正确	错误
192	判断题	食物交换份数的确定需参考中国居民平衡膳食宝塔。	A	正确	错误
193	判断题	食物交换份法可以用来设计一周或一月的食谱。	A	正确	错误
194	判断题	食物交换法在病人和正常人的食谱编制中都适用。	A	正确	错误
195	判断题	营养食谱评价中，相差在10%上下的能量和营养素可以认为是合乎要求的。	A	正确	错误
196	判断题	可食部比例计算公式为 $EP = (M2 / M1) \times 100$ ，其中M1是可食部分的重量，M2是食物市品的重量。	B	正确	错误
197	判断题	食物成分表中的数据除了各种单体脂肪酸外均为每100g可食部食物中的营养成分含量。	A	正确	错误
198	判断题	1 J等于0.239 cal。	A	正确	错误
199	判断题	谷类食物的主要特点是含有丰富的蛋白质和脂肪，因此在我国有着悠久的食用历史。	B	正确	错误
200	判断题	畜肉类食物中，牛肉的蛋白质含量通常比猪肉高。	A	正确	错误
201	判断题	乳类食物中，酸奶通常含有较高的益生菌，有助于消化。	A	正确	错误
202	判断题	鱼类食物中的Omega-3脂肪酸含量通常较高，有助于心脑血管健康。	A	正确	错误
203	判断题	婴儿配方奶粉中的钙含量通常较高，是婴幼儿补钙的重要来源。	A	正确	错误
204	判断题	在烘烤类食物中，全麦饼干的膳食纤维含量较高，有助于消化。	A	正确	错误
205	判断题	很多植物油的多不饱和脂肪酸含量比橄榄油高。	A	正确	错误
206	判断题	同等质量的酒精饮料中，啤酒能量比白酒低。	A	正确	错误
207	判断题	醋的能量比食盐高。	A	正确	错误
208	判断题	食物成分表中的数据适用于成人，不适用于儿童和老年人。	B	正确	错误
209	判断题	在营养适宜膳食中，食品的能量应与人体生理需要及体力劳动量相平衡，避免过多或过少。	A	正确	错误
210	判断题	在确定营养供应目标时，微量营养素的供应数量可以超过最高可耐受摄入量（UL）。	B	正确	错误
211	判断题	在三餐分配中，如果某人有吃零食的习惯，应该在三餐的能量中扣除零食的能量。	A	正确	错误
212	判断题	在成年人营养配餐中，脂肪占能量供应的理想百分比为30%~40%。	B	正确	错误
213	判断题	多采用薯类、杂豆类等杂粮制作主食，有助于改善主食的营养平衡和保健价值。	A	正确	错误
214	判断题	烹调菜肴时，可以使用少量的食品添加剂来增强味道和色泽。	B	正确	错误
215	判断题	制作营养食谱时，应优先选择营养价值最高的食材，不考虑价格和可获得性。	B	正确	错误
216	判断题	烧烤食物时，滴落在火上的油脂燃烧产生的烟雾中含有有害的多环芳烃（PAHs）。	A	正确	错误
217	判断题	在调整食谱时，应注意适量减少盐的摄入以控制血压。	A	正确	错误
218	判断题	杂豆类食品可以作为主食的替代品，因为它们含有丰富的碳水化合物。	A	正确	错误
219	判断题	在定性考察食谱中的乳制品时，应避免高糖添加的乳制品，以减少不必要的糖分摄入。	A	正确	错误
220	判断题	在定性考察食谱中的蔬菜时，应优先选择深绿色叶类蔬菜，因为它们富含维生素和矿物质。	A	正确	错误
221	判断题	在定性考察食谱的成本时，应考虑食材的价格波动，以便做出更灵活的食谱调整。	A	正确	错误

序号	题型	题干	答案	A	B
222	判断题	在定性考察食谱时, 应根据不同人群的口味要求进行适当调整, 但必须确保营养均衡。	A	正确	错误
223	判断题	在定量考察食谱时, 应确保每餐都摄入适量的蛋白质、碳水化合物和脂肪, 以维持营养平衡。	A	正确	错误
224	判断题	在定量考察食谱成本时, 应考虑食材的浪费率, 以便更准确地计算总成本。	A	正确	错误
225	判断题	在定量考察老年人的营养需要时, 应减少蛋白质摄入, 以防止肾脏负担过重。	B	正确	错误
226	判断题	燕麦的脂肪含量比小麦、粳米和黄色玉米的脂肪含量都高。	A	正确	错误
227	判断题	在熬粥过程中, 为了让粥更加香滑, 可以在米沥干后拌入植物油和盐腌制30分钟。	A	正确	错误
228	判断题	在制作红豆高粱糯米粥时, 红豆和高粱需要提前浸泡一夜。	A	正确	错误
229	判断题	洗米时, 最好将米洗3次以上, 以确保干净和营养不流失。	B	正确	错误
230	判断题	制作馅心时, 馅料宜小不宜大, 宜碎不宜整。	A	正确	错误
231	判断题	鲜肉馅的制作过程中, 瘦肉的吃水量比肥肉大。	A	正确	错误
232	判断题	擀是面点制作中的一种代表性技术, 它既可以用于生坯成型, 也可以用于品种成型。	A	正确	错误
233	判断题	月牙蒸饺的生坯上笼蒸10分钟即可成熟, 成品应鼓起不粘手。	A	正确	错误
234	判断题	制作生肉包子时, 加入料酒、酱油、五香粉、姜粉、白糖和盐后, 需要将馅心搅拌均匀并放入冰箱冷藏。	A	正确	错误
235	判断题	油脂类坚果主要提供膳食中的饱和脂肪酸。	B	正确	错误
236	判断题	在菜点营养设计中, 应鼓励利用烹饪中的废弃料或边角余料, 以促使人们摄食多样化的食物, 达到合理营养。	A	正确	错误
237	判断题	在营养菜点设计中, 选用的调料不仅要符合进餐者的口味, 还要有利于主、辅料营养素的消化吸收。	A	正确	错误
238	判断题	切丁是一种用于将食材切成小方块的刀工方法。	A	正确	错误
239	判断题	在初加工过程中, 刀具的清洁和卫生是确保食材安全的重要环节。	A	正确	错误
240	判断题	焖煮是通过长时间低温烹调的方法, 使食材软烂入味。	A	正确	错误
241	判断题	水传热不利于大块食材的成熟, 因为水的沸点较低, 不能形成高温。	A	正确	错误
242	判断题	煮制菜肴的水温一般控制在100℃。	A	正确	错误
243	判断题	炒制菜肴时, 植物性食材一般不需要上浆, 也不需要勾芡。	A	正确	错误
244	判断题	蒸汽传热有利于保持食材的滋味并减少营养素的损失。	A	正确	错误
245	判断题	油传热能形成外焦里嫩的特点, 主要是因为油的温度较高, 食材表面的蛋白质和淀粉迅速变性或糊化。	A	正确	错误
246	判断题	烤制菜肴时, 食材通常经过腌渍或加工成半熟制品, 再放入炉具中利用热空气加热成熟。	A	正确	错误
247	判断题	为了提高营养套餐的整体质量, 应采用多种烹调方法, 做到色、香、味、形俱佳。	A	正确	错误
248	判断题	一日三餐的能量分配是固定的, 不应根据个体生活习惯进行调整。	B	正确	错误
249	判断题	轻体力消耗者的膳食应避免高脂高糖食物, 以维持健康体重。	A	正确	错误
250	判断题	中体力消耗者的膳食应包含多种水果和蔬菜, 以确保摄取足够的维生素和矿物质。	A	正确	错误
251	判断题	重体力消耗者的膳食应包含大量的水果和蔬菜, 以确保摄取足够的维生素和矿物质。	A	正确	错误
252	判断题	中国居民平衡膳食宝塔(2022)是根据《中国居民膳食指南(2022)》量化和形象化的表达。	A	正确	错误
253	判断题	豆类可以在某些情况下暂时替代乳类和肉类。	A	正确	错误

序号	题型	题干	答案	A	B
254	判断题	身体活动不足可引起相关慢性病。	A	正确	错误
255	判断题	运动时长可以分2~3次完成,但每次运动时长应在10分钟以上。	A	正确	错误
256	判断题	戒烟可明显降低吸烟导致的疾病的发病风险,并改善疾病预后。	A	正确	错误
257	判断题	学龄儿童、备孕期妇女、孕妇和哺乳期妇女都应禁酒。	A	正确	错误
258	判断题	主观因素中的认知偏差是指人们根据虚假信息或现象对他人做出判断。	A	正确	错误
259	判断题	为了获得心理平衡,应适当对一些小事做出让步。	A	正确	错误
260	判断题	几乎所有预包装加工的食品上都需要有营养标签。	A	正确	错误
261	判断题	营养成分表中必须标示的营养成分包括能量和核心营养素。	A	正确	错误
262	判断题	蛋白质的标示单位是mg。	B	正确	错误
263	判断题	在营养成分表中,膳食纤维应列在碳水化合物之后。	A	正确	错误
264	判断题	如果一种食品的脂肪含量为0.4g/100g,可以标示为“零,无或不含脂肪”。	A	正确	错误
265	判断题	钙是人体骨骼和牙齿的主要组成成分。	A	正确	错误
266	判断题	能量和核心营养成分应为粗体或其他方法使其显著。	A	正确	错误
267	判断题	食谱调整时可以完全依靠营养补充剂来替代自然食物中的营养成分。	B	正确	错误
268	判断题	在评估食谱中的主食时,应优先选择精制谷物而不是全谷物,以提高口感。	B	正确	错误
269	判断题	适当的营养摄入可以帮助预防一些慢性疾病,如心血管疾病和糖尿病。	A	正确	错误
270	判断题	营养不良只会导致身体健康问题,不会影响心理健康。	B	正确	错误
271	判断题	所有营养素都可以被体内储存,并在需要时被调动使用。	B	正确	错误
272	判断题	蛋白质主要功能是为身体提供能量。	B	正确	错误
273	判断题	人体可以合成所有必需氨基酸,因此不需要从食物中获取。	B	正确	错误
274	判断题	蛋白质由碳、氢、氧和氮元素组成,有时还含有硫和磷。	A	正确	错误
275	判断题	所有的酶都是蛋白质。	B	正确	错误
276	判断题	蛋白质在体内可以直接吸收。	B	正确	错误
277	判断题	植物性蛋白质一般比动物性蛋白质更容易被人体吸收利用。	B	正确	错误
278	判断题	动物性蛋白质一般含有较高的生物学价值。	A	正确	错误
279	判断题	缬氨酸是一种人体必需的氨基酸,必须通过食物摄入。	A	正确	错误
280	判断题	人体必需氨基酸的种类随着年龄和生理状态而变化。	B	正确	错误
281	判断题	饱和脂肪酸主要来源于植物油,常温下呈液态。	B	正确	错误
282	判断题	多不饱和脂肪酸对降低血液中的低密度脂蛋白(LDL)胆固醇有帮助。	A	正确	错误
283	判断题	钠在维持血液和体液的正常渗透压方面起重要作用。	A	正确	错误
284	判断题	钠缺乏会导致肌肉无力和痉挛。	A	正确	错误
285	判断题	能量系数高的食物意味着其能够提供更多的能量。	A	正确	错误

序号	题型	题干	答案	A	B
286	判断题	食物的加工方式对其能量系数没有影响。	B	正确	错误
287	判断题	畜类肉类是人体所需多种维生素和矿物质的重要来源。	A	正确	错误
288	判断题	所有畜类肉类的脂肪含量都很高，不适合减肥人群食用。	B	正确	错误
289	判断题	地中海膳食结构有助于减少心血管疾病的风险。	A	正确	错误
290	判断题	素食膳食结构完全避免摄入任何形式的脂肪。	B	正确	错误
291	判断题	食物成分表中必须包含每种成分的日推荐摄入量百分比。	B	正确	错误
292	判断题	食物成分表中的所有数值都是基于每100克（或100ml）可食食物的含量来计算的。	A	正确	错误
293	判断题	食品污染可以分为微生物污染、化学性污染和物理性污染三大类。	A	正确	错误
294	判断题	所有食品污染对人体健康都有同样的危害。	B	正确	错误
295	判断题	食品污染只会导致短期的健康问题，不会影响长期健康。	B	正确	错误
296	判断题	食物中毒只会引发消化系统的急性症状，不会对其他系统造成影响。	B	正确	错误
297	判断题	物理性污染主要由有毒有害化学物质引起。	B	正确	错误
298	判断题	光污染对人类和动植物健康都没有影响。	B	正确	错误
299	判断题	食品添加剂的使用不受限制，可以添加到任何食品中。	B	正确	错误
300	判断题	食品添加剂使用的目的是为了改善食品的色、香、味、形和保持食品的新鲜度。	A	正确	错误