教科版四年级下册科学第三单元测试卷

**一、我能填空：**（每空1分，共23分）  
  
1、食物中所含的营养通常分为          、          、          、         矿物质和水。  
  
2、有些食物在存放过程中会发生变质，如          、         等，食物的腐败变质是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_引起的。食物在           和　    　　 的条件下容易发霉。日常生活中人们储存食物常用的方法有           、            、  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 、                等。  
  
3、为了使我们每天吃的食物能保持营养均衡，我们必须吃\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 、\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_等食物，同时还要吃\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_等食物。  
  
4、蛋白质是人体肌肉、          、          、          、指甲和血液的主要成分。  
  
5、观察食物包装袋，我们要特别注意观察        、       、       和        。  
  
**二、我能判断：**（对的打“√”，错的打“×”，共15分）  
  
（  ）1、鱼肉营养是很丰富的，只吃鱼吃肉人体所需的全部营养就足够了。  
  
（  ）2、要使自己能获得均衡的各种营养，我们要不偏食，不挑食。  
  
（  ）3、已经发霉的食物，扔掉可惜，洗一洗，热一热就可以吃了。  
  
（  ）4、有人说脂肪多吃会发胖易得病，所以含有脂肪的食物我全部不吃。  
  
（  ）5、食品的保质期越长这样的食品越好。  
  
（  ）6、维生素和矿物质有调节身体机能的作用。  
  
（  ）7、吃自己觉得好吃的食物，就说明吃的有营养了，吃的科学了。   
  
（  ）8、生的马铃薯与熟的马铃薯的营养是一样的。   
  
（  ）9、用盐腌制一些食物可以长久不变质，用糖腌制也相同的效果。  
  
（  ）10、不同食物的保存期不相同，一般来说猪肉比饼干的保质期要长。     
  
 （  ）11、生食能减少食物营养的损失，所以我们应以生吃为主。   
  
（  ）12、生产厂家出产食品时采用不同的包装，仅仅是为了美观。   
  
（  ）13、加膨松剂能使饼干又松又脆，所以应该多加。  
  
（  ）14、用滴碘酒的方法可以知道某些食物中是否含有较多的糖类。  
  
（  ）15、肥肉中含有丰富的蛋白质和脂肪。  
  
**三、我能选择：**（把正确答案的序号填在括号中，共18分）  
  
1、食物在白纸上擦一擦，压一压，会留有油迹，说明该食物含有较多的  
  
（      ）。A、蛋白质       B、糖类       C、脂肪     
  
2、下列食物必须烧熟了吃的是（       ）。 A、黄瓜   B、梨  C、猪肉     3、下列食物中，含维生素比较丰富的是（     ）。  
  
A、羊肉      B、牛奶        C、胡萝卜     
  
4、食物中能调节我们身体机能的营养成分是（       ）。  
  
A、蛋白质      B、糖类、脂肪      C、  维生素、矿物质   
  
5、下列食物中含有丰富糖类的是（       ）。A、鸡蛋  B、米饭C、肥肉  
  
6、下列信息一般不能在食品包装上获取的是（      ）。  
  
A、食物名称          B、食物价格         C、食物保质期  
  
7、许多蔬菜中含有丰富的（        ）。  
  
A、蛋白质      B、糖类        C、维生素、矿物质    
  
8、下列食物必须烧熟了吃的是（       ）。

A、马铃薯　B、梨　C、萝卜

9、含维生素丰富的食物是（       ）。

A、牛肉     B、蔬菜      C 、饼干  
  
10、下列食物中含有丰富蛋白质的是（   ）A、牛奶B、米饭  C、肥肉  
  
11、下列食物中，含有丰富的我们长身体材料的食物是（        ）。  
  
A、 鸡蛋     B、米饭     C、肥肉      
  
12、下列食物中含有丰富糖类的是（    ）。A、鸡蛋B、米饭C、肥肉     
  
13、把一种食物放在火上烧，如果闻到一种烧焦头发或烧焦鸡毛的味道，说明这种食物里面含有（       ）。     A、蛋白质    B、脂肪    C、淀粉  
  
14、谷类、薯类食物所含有的主要营养成分是（        ）。  
  
A、维生素     B、脂肪      C、蛋白质      D、糖（淀粉）  
  
15、油脂类食物所含有的主要营养成分是（       ）。  
  
A、维生素     B、脂肪      C、蛋白质      D、糖（淀粉）

{$setpage}

16、蔬菜、水果类食物所含有的主要营养成分是（       ）。  
  
A、维生素     B、脂肪      C、蛋白质      D、糖（淀粉）  
  
17、瘦肉中含有丰富的（      ）。A、蛋白质  B、脂肪  C、维生素   
  
18、鱼、肉、蛋、奶豆类食物所含有的主要营养成分是（       ）。  
  
A、维生素     B、脂肪      C、蛋白质      D、糖（淀粉）  
  
**四、我能连线：**(共14分)  1、  
  
米饭        丰富的糖类              提供我们活动的能量  
  
猪肉        丰富的脂肪   
  
食盐      　丰富的蛋白质        　  调节身体的机能  
  
黄瓜        丰富的维生素  
  
花生        丰富的矿物质       　　 长身体的材料  
  
2、  
  
油脂类  
  
奶类和奶制品               给我们提供能量  
  
豆类和豆制品               支持我们的生长发育  
  
鱼虾类、蛋类               使我们保持健康  
  
水果类、蔬菜  
  
谷类  
  
**五、我能调查：**(共16分)  
  
1、我昨天吃的食物有：  
  
早餐：                         中餐：                                 
  
晚餐：                         其他：                                 
  
2、我昨天吃的食物中：   
  
含蛋白质丰富的食物有：\_\_\_\_\_\_\_   \_\_                         
  
含糖类丰富的食物有：                                       
  
含维生素丰富的食物有：                                     
  
含脂肪丰富的食物有：                                       
  
**六、我能探究：**（8分＋6分）  
  
1、我们知道霉菌的生长可能与水、温度、阳光等因素有关，请你选择其中的一个因素设计探究实验。

|  |  |
| --- | --- |
| 探究的问题 |  |
| 我的猜测 |  |
| 所需的材料 |  |
| 实验方法 |  |
| 实验结果 |  |

2、仔细阅读下面资料，并根据搭配膳食营养的原则，为自己设计一份四菜一汤的营养午餐。  
  
营养学家提醒，午餐的营养是非常重要的。如果吃了富含糖分和淀粉的食物，下午会感觉特别疲倦，学习、工作精力难以集中。他们建议：午餐宜吃蛋白质含量高的食物，因为优质的蛋白质可使血液中氨酸增加，使头脑保持敏锐，对理解和记忆功能有重要作用；午餐宜多吃脂肪含量低的食物，可使人反应灵活，思维敏捷。  
  
****我的营养午餐****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 主食 | 汤 | 菜 |