1.食盐摄入过多可增加下列哪些疾病的风险？（可多选）

* 胃病
* 骨质疏松
* 肥胖
* 高血压
* 不知道

正确答案为**胃病、骨质疏松、肥胖、高血压**

2．您了解到的中国居民膳食指南推荐健康成年人每人每天食盐摄入量不超过（ ）克？

* 18 克
* 12克
* **6** 克
* 3 克
* 不知道

正确答案为 **6克**

3．您了解到的中国居民膳食指南推荐2～3岁幼儿每人每天食盐摄入量不超过（ ）克？

* 2 克
* 3 克
* 4克
* 5克
* 不知道

正确答案为**2克**

4.您了解到的中国居民膳食指南推荐4～6岁幼儿每人每天食盐摄入量不超过（ ）克？

* 2 克
* 3 克
* 4克
* 5克
* 不知道

正确答案为**3克**

5.您了解到的中国居民膳食指南推荐7～10岁儿童每人每天食盐摄入量不超过（ ）克？

* 2 克
* 3 克
* 4克
* 5克
* 不知道

正确答案为**4克**

6.您了解到的中国居民膳食指南推荐65岁以上老年人每人每天食盐摄入量不超过（ ）克？

* 2 克
* **3** 克
* 4 克
* 5克
* 不知道

正确答案为**5克**

7.您认为下列哪种方式能够降低盐的食用量？

* 定量盐勺
* 普通勺子
* 直接倒（抓）
* 不知道

正确答案为 **定量盐勺**

8.您认为以下几种食物，哪一个含盐比较高？（可多选）

* 榨菜、咸菜和酱制食品
* 熟食肉香肠
* 鸡精味精酱油等调料包
* 新鲜蔬果
* 不知道

正确答案为 **榨菜、咸菜和酱制食品、熟食肉香肠、鸡精味精酱油等调料包**

9.您在超市购买食品时，会阅读营养成分表选择含钠低，或者有“低盐”“少盐”“无盐”标识的食品吗？

* 偶尔会
* 经常会
* 不会

**推荐：经常会**

10.近一个月内您在外就餐时是否主动要求餐馆少放盐或选择低盐菜品？（两者有一项即为是）

* 是
* 否

**推荐：是**