

8. 食品安全、合理营养关系到每个人的生命安全和身体健康。以下做法有误的是（ ）

A. 食物多样，谷类为主

B. 三餐能量安排要相同

C. 不吃发霉变质的食物

D. 足量饮水，合理选择饮料