

(Đề thi gồm 03 trang)

**I. TRẮC NGHIỆM (7 điểm)** Hãy ghi vào bài làm chữ cái đứng trước câu trả lời đúng.

**Câu 1.** Đặc điểm của gạo tẻ là

- A. Thường có màu hơi trắng đục, thân hạt hơi dài, hình bầu dục.  
B. Hạt tròn suôn hai đầu, màu trắng đục, hạt gạo mềm, mát.  
C. Hạt đều nhau, ít rạn nứt, sần đều, rắn chắc.  
D. Hạt gạo không nát, có mùi thơm đặc trưng.

**Câu 2.** Thực phẩm giàu vitamin A gồm

- A. Súp lơ trắng, súp lơ xanh. B. Rau muống, ôi.  
C. Trứng gà, vịt. D. Cà rốt, bơ.

**Câu 3.** Tại sao không nên ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt, thái?

- A. Làm giảm thời gian sử dụng thực phẩm.  
B. Dễ làm mất các khoáng chất có trong thịt, cá.  
C. Dễ làm thịt, cá bị khô, gia tăng sinh vật gây bệnh.  
D. Làm tăng các chất khoáng có trong thịt, cá.

**Câu 4.** Vitamin là

- A. thành phần quan trọng trong cơ thể con người.  
B. nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, cần bổ sung từ nguồn cung cấp các loại thực phẩm.

C. một trong các loại cacbohydrate, không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng đối với con người.

D. một trong những chất sinh năng lượng quan trọng đối với cơ thể người.

**Câu 5.** Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói về cách chọn dầu thực vật ngon?

- A. Dầu không có chất lắng đọng.  
B. Có đầy đủ thông tin thành phần, ngày sản xuất, hạn sử dụng.  
C. Dầu có màu vàng đậm, vẫn đục, không có mùi vị lạ.  
D. Dầu có màu vàng nhạt, trong suốt, không bị vẫn đục, ôi khét, không có mùi vị lạ.

**Câu 6.** Nước chiếm bao nhiêu % trọng lượng cơ thể người trưởng thành nữ giới?

- A. 55%. B. 65%. C. 50%. D. 60%.

**Câu 7.** Khi lấy ngón tay ấn vào thịt lợn mà để lại dấu vết trên miếng thịt, khiến thịt bị nhão hoặc chảy xệ là dấu hiệu của

- A. Thịt không được tươi ngon. B. Thịt săn chắc, tươi ngon.  
C. Thịt được kiểm định an toàn. D. Thịt có mùi kháng sinh.

**Câu 8.** Phương pháp làm khô là

A. Là phương pháp làm bay hơi nước trong thực phẩm gia tăng sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

B. Là phương pháp nâng nhiệt độ trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

C. Là phương pháp làm ngưng tụ nước trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

D. Là phương pháp làm bay hơi nước trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

**Câu 9.** Dầu **không** phải là một trong những chất sinh năng lượng?

- A. Lipid. B. Protein. C. Cacbohydrate. D. Vitamin.

**Câu 10.** Đối với người trưởng thành, protein nên có trong tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể là bao nhiêu %?

**A.** 12 – 14%. **B.** 15 – 30%. **C.** 20 – 24%. **D.** 30 – 50%.

**Câu 11.** Nhóm tinh bột, đường, chất xơ có tên khoa học là gì?

**A.** Vitamin **B.** Lipid **C.** Carbohydrate **D.** Protein

**Câu 12.** Cách nhận biết trứng tươi và trứng để lâu là

**A.** Ngâm trứng vào trong nước nóng, trứng để lâu sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng mới sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

**B.** Ngâm trứng vào trong nước, trứng mới sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng để lâu sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

**C.** Ngâm trứng vào trong nước, trứng để lâu sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng mới sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

**D.** Ngâm trứng vào trong dầu ăn, trứng mới sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng để lâu sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

**Câu 13.** Vitamin C có vai trò gì đối với cơ thể con người?

**A.** Kích thích quá trình liền sẹo diễn ra nhanh.

**B.** Kích thích sự phát triển của hệ xương.

**C.** Giúp phát triển, tái tạo các tế bào da, niêm mạc và tăng cường cơ thể.

**D.** Góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.

**Câu 14.** Để bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến cần

**A.** Đun nấu ở nhiệt độ thích hợp với từng loại thực phẩm.

**B.** Hâm nóng lại thức ăn nhiều lần.

**C.** Khi nấu thường xuyên khuấy, đảo nhiều.

**D.** Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước chưa sôi.

**Câu 15.** Vai trò chính của protein trong tạo hình đối với cơ thể người là

**A.** xây dựng và tái tạo tất cả các mô của cơ thể.

**B.** là cấu trúc quan trọng của tế bào và các mô trong cơ thể.

**C.** tham gia cấu tạo tế bào

**D.** tham gia cấu tạo tế bào và các mô của cơ thể.

**Câu 16.** Làm khô tự nhiên phụ thuộc vào các yếu tố

**A.** Độ ẩm không khí, nhiệt độ,... và không gian hẹp để phơi sấy.

**B.** Độ ẩm không khí, nhiệt độ, tốc độ gió,... và không gian rộng để phơi sấy.

**C.** Độ ẩm không khí, nhiệt độ, ánh nắng,... và không gian hẹp để phơi sấy.

**D.** Độ ẩm, nhiệt độ, tốc độ gió,... và không gian rộng để phơi sấy.

**Câu 17.** Chất xơ là

**A.** một trong những chất sinh năng lượng quan trọng với cơ thể người.

**B.** thành phần cơ bản nhất của các bữa ăn, là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.

**C.** nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, cần bổ sung từ nguồn cung cấp là các loại thực phẩm.

**D.** một trong các loại carbohydrate, không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng đối với con người.

**Câu 18.** Cách chọn mỡ động vật ngon là

**A.** Lá mỡ tươi, có lớp mỡ dày, trong, màu sắc tươi sáng, không có mùi hôi bất thường.

**B.** Lá mỡ tươi, có lớp mỡ dày, đục, màu sắc tươi sáng, không có mùi hôi bất thường.

**C.** Lá mỡ tươi, có lớp mỡ mỏng, màu sắc đục, không có mùi hôi bất thường.

**D.** Lá mỡ tươi, có lớp mỡ mỏng, trong, không có mùi hôi bất thường.

**Câu 19.** Các thực phẩm cung cấp chất xơ là

**A.** tôm, cua, nhuyễn thể, sò. **B.** các loại thịt, lòng đỏ trứng.

**C.** sữa, sữa chua, phô mai. **D.** trái cây, rau, hạt và ngũ cốc.

**Câu 20.** Phương pháp ướp là

**A.** Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi trộn dầu ăn vào thực phẩm để gia tăng sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

**B.** Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi hòa tan muối vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

**C.** Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi trộn muối hoặc đường vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

**D.** Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi hòa tan đường vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

**Câu 21.** Cách chọn ngô (bắp) ngon là

**A.** Bắp gãy, hạt đều và dày. **B.** Bắp mập, hạt đều và dày.

**C.** Bắp gãy, hạt thưa và mỏng. **D.** Bắp mập, hạt thưa và mỏng.

**Câu 22.** Thiếu vitamin D có thể gây ra hệ quả gì?

**A.** Thiếu máu hồng cầu và bệnh thần kinh ngoại vi.

**B.** Còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người trưởng thành.

**C.** Viêm lợi, phát ban.

**D.** Thoái hóa các neuron thần kinh.

**Câu 23.** Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói vitamin C?

**A.** Nhu cầu cung cấp vitamin C ở người trưởng thành khoảng 70 – 75 mg/ngày.

**B.** Vitamin C kích thích ăn uống, góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.

**C.** Thiếu vitamin C có thể dẫn đến quá trình lão hóa diễn ra nhanh chóng, nguy cơ mắc một số bệnh lí tim mạch.

**D.** Vitamin C có trong các loại rau và quả: chanh, cam, bưởi, dưa hấu,...

**Câu 24.** Đối với trẻ em, năng lượng do lipid cung cấp chiếm bao nhiêu % tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể người?

**A.** 40 – 60%. **B.** 20 – 30%. **C.** 30 – 50%. **D.** 10 – 20%.

**Câu 25.** Nước có vai trò gì đối với cơ thể con người?

**A.** Làm khối lượng thức ăn lớn hơn, tạo cảm giác no, giúp cải thiện việc tiêu thụ quá nhiều chất sinh năng lượng.

**B.** Ứng dụng trong việc giảm cân đối với người thừa cân và người béo phì.

**C.** Là chất điện giải giúp điều hòa đường huyết, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, bộ não, tim mạch.

**D.** Chuyển hóa và trao đổi chất trong tế bào và giữa tế bào với môi trường.

**Câu 26.** Phương pháp phổ biến được dùng trong bảo quản thực phẩm bằng nhiệt độ cao là

**A.** Thanh trùng và làm ẩm. **B.** Tiệt trùng và thanh trùng.

**C.** Tiệt trùng và sấy khô. **D.** Sấy khô và ướp muối.

**Câu 27.** Gạo thuộc nhóm thực phẩm nào?

**A.** Nhóm thực phẩm giàu chất béo.

**B.** Nhóm thực phẩm giàu tinh bột, chất đường, chất xơ.

**C.** Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.

**D.** Nhóm thực phẩm giàu vitamin.

**Câu 28.** Chất khoáng kẽm có vai trò gì đối với cơ thể người?

**A.** Giúp điều hòa đường huyết, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, bộ não tim mạch.

**B.** Là thành phần của enzyme hoặc xúc tác cho phản ứng sinh hóa trong cơ thể.

**C.** Làm cho xương và răng chắc khỏe.

**D.** Tăng cường hệ miễn dịch, phát triển hệ thống thần kinh trung ương.

## **II. TỰ LUẬN (3 điểm)**

**Câu 1** (2 điểm): Trình bày các nhóm chất khoáng và vai trò của chúng với cơ thể người.

**Câu 2** (1 điểm): Gia đình em đã sử dụng những biện pháp bảo quản thực phẩm nào ? Cho 5 ví dụ.

**Chúc các con làm bài tốt!**

(Đề thi gồm 03 trang)

**I. TRẮC NGHIỆM (7 điểm)** Hãy ghi vào bài làm chữ cái đứng trước câu trả lời đúng.

**Câu 1.** Thiếu vitamin D có thể gây ra hệ quả gì?

- A. Thoái hóa các neuron thần kinh.
- B. Còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người trưởng thành.
- C. Thiếu máu hồng cầu và bệnh thần kinh ngoại vi.
- D. Viêm lợi, phát ban.

**Câu 2.** Các thực phẩm cung cấp chất xơ là

- A. các loại thịt, lòng đỏ trứng.
- B. sữa, sữa chua, phô mai.
- C. trái cây, rau, hạt và ngũ cốc.
- D. tôm, cua, nhuyễn thể, sò.

**Câu 3.** Cách chọn mỡ động vật ngon là

- A. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ dày, trong, màu sắc tươi sáng, không có mùi hôi bất thường.
- B. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ mỏng, trong, không có mùi hôi bất thường.
- C. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ dày, đục, màu sắc tươi sáng, không có mùi hôi bất thường.
- D. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ mỏng, màu sắc đục, không có mùi hôi bất thường.

**Câu 4.** Để bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến cần

- A. Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước chưa sôi.
- B. Đun nấu ở nhiệt độ thích hợp với từng loại thực phẩm.
- C. Khi nấu thường xuyên khuấy, đảo nhiều.
- D. Hâm nóng lại thức ăn nhiều lần.

**Câu 5.** Vitamin C có vai trò gì đối với cơ thể con người?

- A. Góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.
- B. Giúp phát triển, tái tạo các tế bào da, niêm mạc và tăng cường cơ thể.
- C. Kích thích quá trình liền sẹo diễn ra nhanh.
- D. Kích thích sự phát triển của hệ xương.

**Câu 6.** Nước có vai trò gì đối với cơ thể con người?

A. Làm khối lượng thức ăn lớn hơn, tạo cảm giác no, giúp cải thiện việc tiêu thụ quá nhiều chất sinh năng lượng.

B. Là chất điện giải giúp điều hòa đường huyết, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, bộ não, tim mạch.

C. Chuyển hóa và trao đổi chất trong tế bào và giữa tế bào với môi trường.

D. Ứng dụng trong việc giảm cân đối với người thừa cân và người béo phì.

**Câu 7.** Chất xơ là

A. một trong những chất sinh năng lượng quan trọng với cơ thể người.

B. thành phần cơ bản nhất của các bữa ăn, là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.

C. nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, cần bổ sung từ nguồn cung cấp là các loại thực phẩm.

D. một trong các loại carbohydrate, không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng đối với con người.

**Câu 8.** Phương pháp ướp là

A. Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi hòa tan muối vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

B. Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi trộn muối hoặc đường vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

C. Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi trộn dầu ăn vào thực phẩm để gia tăng sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

D. Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi hòa tan đường vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

**Câu 9.** Cách chọn ngô (bắp) ngon là

A. Bắp mập, hạt thưa và mỏng. B. Bắp gầy, hạt đều và dày.

C. Bắp gầy, hạt thưa và mỏng. D. Bắp mập, hạt đều và dày.

**Câu 10.** Nhóm tinh bột, đường, chất xơ có tên khoa học là gì?

A. Carbohydrate B. Protein C. Vitamin D. Lipid

**Câu 11.** Cách nhận biết trứng tươi và trứng để lâu là

A. Ngâm trứng vào trong nước, trứng mới sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng để lâu sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

B. Ngâm trứng vào trong nước nóng, trứng để lâu sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng mới sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

C. Ngâm trứng vào trong nước, trứng để lâu sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng mới sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

D. Ngâm trứng vào trong dầu ăn, trứng mới sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng để lâu sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

**Câu 12.** Khi lấy ngón tay ấn vào thịt lợn mà để lại dấu vết trên miếng thịt, khiến thịt bị nhão hoặc chảy xệ là dấu hiệu của

A. Thịt có mùi kháng sinh. B. Thịt được kiểm định an toàn.

C. Thịt không được tươi ngon. D. Thịt săn chắc, tươi ngon.

**Câu 13.** Thực phẩm giàu vitamin A gồm

A. Trứng gà, vịt. B. Rau muống, ổi.

C. Súp lơ trắng, súp lơ xanh. D. Cà rốt, bơ.

**Câu 14.** Dầu **không** phải là một trong những chất sinh năng lượng?

A. Lipid. B. Cacbohydrate. C. Protein. D. Vitamin.

**Câu 15.** Đặc điểm của gạo tẻ là

A. Hạt đều nhau, ít rạn nứt, săn đều, rắn chắc.

B. Hạt tròn suôn hai đầu, màu trắng đục, hạt gạo mềm, mát.

C. Thường có màu hơi trắng đục, thân hạt hơi dài, hình bầu dục.

D. Hạt gạo không nát, có mùi thơm đặc trưng.

**Câu 16.** Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói vitamin C?

A. Vitamin C kích thích ăn uống, góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.

B. Vitamin C có trong các loại rau và quả: chanh, cam, bưởi, dưa hấu,...

C. Thiếu vitamin C có thể dẫn đến quá trình lão hóa diễn ra nhanh chóng, nguy cơ mắc một số bệnh lí tim mạch.

D. Nhu cầu cung cấp vitamin C ở người trưởng thành khoảng 70 – 75 mg/ngày.

**Câu 17.** Đối với người trưởng thành, protein nên có trong tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể là bao nhiêu %?

A. 12 – 14%. B. 20 – 24%. C. 30 – 50%. D. 15 – 30%.

**Câu 18.** Chất khoáng kẽm có vai trò gì đối với cơ thể người?

A. Là thành phần của enzyme hoặc xúc tác cho phản ứng sinh hóa trong cơ thể.

B. Làm cho xương và răng chắc khỏe.

C. Tăng cường hệ miễn dịch, phát triển hệ thống thần kinh trung ương.

D. Giúp điều hòa đường huyết, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, bộ não tim mạch.

**Câu 19.** Nước chiếm bao nhiêu % trọng lượng cơ thể người trưởng thành nữ giới?

A. 50%. B. 65%. C. 60%. D. 55%.

**Câu 20.** Vai trò chính của protein trong tạo hình đối với cơ thể người là

A. là cấu trúc quan trọng của tế bào và các mô trong cơ thể.

B. xây dựng và tái tạo tất cả các mô của cơ thể.

- C. tham gia cấu tạo tế bào
- D. tham gia cấu tạo tế bào và các mô của cơ thể.

**Câu 21.** Làm khô tự nhiên phụ thuộc vào các yếu tố

- A. Độ ẩm, nhiệt độ, tốc độ gió,... và không gian rộng để phơi sấy.
- B. Độ ẩm không khí, nhiệt độ, ánh nắng,... và không gian hẹp để phơi sấy.
- C. Độ ẩm không khí, nhiệt độ, tốc độ gió,... và không gian rộng để phơi sấy.
- D. Độ ẩm không khí, nhiệt độ,... và không gian hẹp để phơi sấy.

**Câu 22.** Vitamin là

- A. một trong các loại cacbohydrate, không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng đối với con người.
- B. thành phần quan trọng trong cơ thể con người.
- C. nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, cần bổ sung từ nguồn cung cấp các loại thực phẩm.
- D. một trong những chất sinh năng lượng quan trọng đối với cơ thể người.

**Câu 23.** Tại sao không nên ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt, thái?

- A. Dễ làm mất các khoáng chất có trong thịt, cá.
- B. Làm giảm thời gian sử dụng thực phẩm.
- C. Làm tăng các chất khoáng có trong thịt, cá.
- D. Dễ làm thịt, cá bị khô, gia tăng sinh vật gây bệnh.

**Câu 24.** Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói về cách chọn dầu thực vật ngon?

- A. Có đầy đủ thông tin thành phần, ngày sản xuất, hạn sử dụng.
- B. Dầu không có chất lắng đọng.
- C. Dầu có màu vàng nhạt, trong suốt, không bị vẩn đục, ôi khét, không có mùi vị lạ.
- D. Dầu có màu vàng đậm, vẩn đục, không có mùi vị lạ.

**Câu 25.** Phương pháp làm khô là

- A. Là phương pháp nâng nhiệt độ trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.
- B. Là phương pháp làm bay hơi nước trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.
- C. Là phương pháp làm bay hơi nước trong thực phẩm gia tăng sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.
- D. Là phương pháp làm ngưng tụ nước trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

**Câu 26.** Gạo thuộc nhóm thực phẩm nào?

- A. Nhóm thực phẩm giàu vitamin.
- B. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.
- C. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.
- D. Nhóm thực phẩm giàu tinh bột, chất đường, chất xơ.

**Câu 27.** Phương pháp phổ biến được dùng trong bảo quản thực phẩm bằng nhiệt độ cao là

- A. Thanh trùng và làm ẩm.
- B. Sấy khô và ướp muối.
- C. Tiệt trùng và sấy khô.
- D. Tiệt trùng và thanh trùng.

**Câu 28.** Đối với trẻ em, năng lượng do lipid cung cấp chiếm bao nhiêu % tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể người?

- A. 20 – 30%.
- B. 30 – 50%.
- C. 10 – 20%.
- D. 40 – 60%.

## **II. TỰ LUẬN (3 điểm)**

**Câu 1** (2 điểm): Trình bày các nhóm chất khoáng và vai trò của chúng với cơ thể người.

**Câu 2** (1 điểm): Gia đình em đã sử dụng những biện pháp bảo quản thực phẩm nào? Cho 5 ví dụ.

**Chúc các con làm bài tốt!**

(Đề thi gồm 03 trang)

**I. TRẮC NGHIỆM (7 điểm)** Hãy ghi vào bài làm chữ cái đứng trước câu trả lời đúng.

**Câu 1.** Gạo thuộc nhóm thực phẩm nào?

- A. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.
- B. Nhóm thực phẩm giàu vitamin.
- C. Nhóm thực phẩm giàu tinh bột, chất đường, chất xơ.
- D. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.

**Câu 2.** Tại sao không nên ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt, thái?

- A. Dễ làm mất các khoáng chất có trong thịt, cá.
- B. Làm tăng các chất khoáng có trong thịt, cá.
- C. Dễ làm thịt, cá bị khô, gia tăng sinh vật gây bệnh.
- D. Làm giảm thời gian sử dụng thực phẩm.

**Câu 3.** Làm khô tự nhiên phụ thuộc vào các yếu tố

- A. Độ ẩm, nhiệt độ, tốc độ gió,... và không gian rộng để phơi sấy.
- B. Độ ẩm không khí, nhiệt độ, tốc độ gió,... và không gian rộng để phơi sấy.
- C. Độ ẩm không khí, nhiệt độ, ánh nắng,... và không gian hẹp để phơi sấy.
- D. Độ ẩm không khí, nhiệt độ,... và không gian hẹp để phơi sấy.

**Câu 4.** Đặc điểm của gạo tẻ là

- A. Hạt tròn suôn hai đầu, màu trắng đục, hạt gạo mềm, mát.
- B. Hạt đều nhau, ít rạn nứt, sần đều, rắn chắc.
- C. Thường có màu hơi trắng đục, thân hạt hơi dài, hình bầu dục.
- D. Hạt gạo không nát, có mùi thơm đặc trưng.

**Câu 5.** Cách chọn ngô (bắp) ngon là

- A. Bắp mập, hạt thưa và mỏng.
- B. Bắp mập, hạt đều và dày.
- C. Bắp gầy, hạt thưa và mỏng.
- D. Bắp gầy, hạt đều và dày.

**Câu 6.** Cách nhận biết trứng tươi và trứng để lâu là

A. Ngâm trứng vào trong nước, trứng mới sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng để lâu sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

B. Ngâm trứng vào trong nước, trứng để lâu sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng mới sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

C. Ngâm trứng vào trong nước nóng, trứng để lâu sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng mới sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

D. Ngâm trứng vào trong dầu ăn, trứng mới sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng để lâu sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

**Câu 7.** Chất xơ là

A. nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, cần bổ sung từ nguồn cung cấp là các loại thực phẩm.

B. thành phần cơ bản nhất của các bữa ăn, là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.

C. một trong những chất sinh năng lượng quan trọng với cơ thể người.

D. một trong các loại carbohydrate, không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng đối với con người.

**Câu 8.** Khi lấy ngón tay ấn vào thịt lợn mà để lại dấu vết trên miếng thịt, khiến thịt bị nhão hoặc chảy xệ là dấu hiệu của

- A. Thịt có mùi kháng sinh.
- B. Thịt được kiểm định an toàn.

C. Thịt không được tươi ngon. D. Thịt săn chắc, tươi ngon.

**Câu 9.** Đâu **không** phải là một trong những chất sinh năng lượng?

A. Lipid. B. Protein. C. Vitamin. D. Cacbohydrate.

**Câu 10.** Vai trò chính của protein trong tạo hình đối với cơ thể người là

- A. tham gia cấu tạo tế bào
- B. là cấu trúc quan trọng của tế bào và các mô trong cơ thể.
- C. tham gia cấu tạo tế bào và các mô của cơ thể.
- D. xây dựng và tái tạo tất cả các mô của cơ thể.

**Câu 11.** Để bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến cần

- A. Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước chưa sôi.
- B. Khi nấu thường xuyên khuấy, đảo nhiều.
- C. Đun nấu ở nhiệt độ thích hợp với từng loại thực phẩm.
- D. Hâm nóng lại thức ăn nhiều lần.

**Câu 12.** Cách chọn mỡ động vật ngon là

- A. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ dày, đục, màu sắc tươi sáng, không có mùi hôi bất thường.
- B. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ dày, trong, màu sắc tươi sáng, không có mùi hôi bất thường.
- C. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ mỏng, màu sắc đục, không có mùi hôi bất thường.
- D. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ mỏng, trong, không có mùi hôi bất thường.

**Câu 13.** Vitamin C có vai trò gì đối với cơ thể con người?

- A. Kích thích sự phát triển của hệ xương.
- B. Kích thích quá trình liền sẹo diễn ra nhanh.
- C. Giúp phát triển, tái tạo các tế bào da, niêm mạc và tăng cường cơ thể.
- D. Góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.

**Câu 14.** Nước chiếm bao nhiêu % trọng lượng cơ thể người trưởng thành nữ giới?

A. 60%. B. 55%. C. 50%. D. 65%.

**Câu 15.** Nước có vai trò gì đối với cơ thể con người?

A. Làm khối lượng thức ăn lớn hơn, tạo cảm giác no, giúp cải thiện việc tiêu thụ quá nhiều chất sinh năng lượng.

- B. Ứng dụng trong việc giảm con đói với người thừa cân và người béo phì.
- C. Là chất điện giải giúp điều hòa đường huyết, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, bộ não, tim mạch.
- D. Chuyển hóa và trao đổi chất trong tế bào và giữa tế bào với môi trường.

**Câu 16.** Các thực phẩm cung cấp chất xơ là

- A. tôm, cua, nhuyễn thể, sò. B. các loại thịt, lòng đỏ trứng.
- C. sữa, sữa chua, phô mai. D. trái cây, rau, hạt và ngũ cốc.

**Câu 17.** Chất khoáng kẽm có vai trò gì đối với cơ thể người?

- A. Làm cho xương và răng chắc khỏe.
- B. Giúp điều hòa đường huyết, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, bộ não tim mạch.
- C. Tăng cường hệ miễn dịch, phát triển hệ thống thần kinh trung ương.
- D. Là thành phần của enzyme hoặc xúc tác cho phản ứng sinh hóa trong cơ thể.

**Câu 18.** Nhóm tinh bột, đường, chất xơ có tên khoa học là gì?

A. Carbohydrate B. Lipid C. Protein D. Vitamin

**Câu 19.** Thiếu vitamin D có thể gây ra hệ quả gì?

- A. Thoái hóa các neuron thần kinh.
- B. Viêm lợi, phát ban.
- C. Còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người trưởng thành.
- D. Thiếu máu hồng cầu và bệnh thần kinh ngoại vi.

**Câu 20.** Phương pháp làm khô là

A. Là phương pháp làm bay hơi nước trong thực phẩm gia tăng sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

B. Là phương pháp làm ngưng tụ nước trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

C. Là phương pháp làm bay hơi nước trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

D. Là phương pháp nâng nhiệt độ trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

**Câu 21.** Vitamin là

A. nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, cần bổ sung từ nguồn cung cấp các loại thực phẩm.

B. thành phần quan trọng trong cơ thể con người.

C. một trong các loại cacbohydrate, không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng đối với con người.

D. một trong những chất sinh năng lượng quan trọng đối với cơ thể người.

**Câu 22.** Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói về cách chọn dầu thực vật ngon?

A. Có đầy đủ thông tin thành phần, ngày sản xuất, hạn sử dụng.

B. Dầu không có chất lắng đọng.

C. Dầu có màu vàng nhạt, trong suốt, không bị vẩn đục, ôi khét, không có mùi vị lạ.

D. Dầu có màu vàng đậm, vẩn đục, không có mùi vị lạ.

**Câu 23.** Phương pháp phổ biến được dùng trong bảo quản thực phẩm bằng nhiệt độ cao là

A. Thanh trùng và làm ẩm. B. Sấy khô và ướp muối.

C. Tiệt trùng và thanh trùng. D. Tiệt trùng và sấy khô.

**Câu 24.** Phương pháp ướp là

A. Áp dụng nguyên lý áp lực thẩm thấu khi trộn muối hoặc đường vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

B. Áp dụng nguyên lý áp lực thẩm thấu khi hòa tan muối vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

C. Áp dụng nguyên lý áp lực thẩm thấu khi hòa tan đường vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

D. Áp dụng nguyên lý áp lực thẩm thấu khi trộn dầu ăn vào thực phẩm để gia tăng sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

**Câu 25.** Thực phẩm giàu vitamin A gồm

A. Rau muống, ổi. B. Trứng gà, vịt.

C. Súp lơ trắng, súp lơ xanh. D. Cà rốt, bơ.

**Câu 26.** Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói vitamin C?

A. Vitamin C có trong các loại rau và quả: chanh, cam, bưởi, dưa hấu,...

B. Thiếu vitamin C có thể dẫn đến quá trình lão hóa diễn ra nhanh chóng, nguy cơ mắc một số bệnh lí tim mạch.

C. Nhu cầu cung cấp vitamin C ở người trưởng thành khoảng 70 – 75 mg/ngày.

D. Vitamin C kích thích ăn uống, góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.

**Câu 27.** Đối với người trưởng thành, protein nên có trong tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể là bao nhiêu %?

A. 12 – 14%. B. 20 – 24%. C. 15 – 30%. D. 30 – 50%.

**Câu 28.** Đối với trẻ em, năng lượng do lipid cung cấp chiếm bao nhiêu % tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể người?

A. 10 – 20%. B. 30 – 50%. C. 40 – 60%. D. 20 – 30%.

## **II. TỰ LUẬN (3 điểm)**

**Câu 1** (2 điểm): Trình bày các nhóm chất khoáng và vai trò của chúng với cơ thể người.

**Câu 2** (1 điểm): Gia đình em đã sử dụng những biện pháp bảo quản thực phẩm nào ? Cho 5 ví dụ.

**Chúc các con làm bài tốt!**

(Đề thi gồm 03 trang)

**I. TRẮC NGHIỆM (7 điểm)** Hãy ghi vào bài làm chữ cái đứng trước câu trả lời đúng.

**Câu 1.** Thiếu vitamin D có thể gây ra hệ quả gì?

- A. Viêm lợi, phát ban.
- B. Còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người trưởng thành.
- C. Thoái hóa các neuron thần kinh.
- D. Thiếu máu hồng cầu và bệnh thần kinh ngoại vi.

**Câu 2.** Vitamin là

- A. một trong các loại cacbohydrate, không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng đối với con người.
- B. thành phần quan trọng trong cơ thể con người.
- C. nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, cần bổ sung từ nguồn cung cấp các loại thực phẩm.
- D. một trong những chất sinh năng lượng quan trọng đối với cơ thể người.

**Câu 3.** Các thực phẩm cung cấp chất xơ là

- A. trái cây, rau, hạt và ngũ cốc.
- B. các loại thịt, lòng đỏ trứng.
- C. sữa, sữa chua, phô mai.
- D. tôm, cua, nhuyễn thể, sò.

**Câu 4.** Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói vitamin C?

- A. Thiếu vitamin C có thể dẫn đến quá trình lão hóa diễn ra nhanh chóng, nguy cơ mắc một số bệnh lí tim mạch.
- B. Vitamin C có trong các loại rau và quả: chanh, cam, bưởi, dưa hấu,...
- C. Nhu cầu cung cấp vitamin C ở người trưởng thành khoảng 70 – 75 mg/ngày.
- D. Vitamin C kích thích ăn uống, góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.

**Câu 5.** Vai trò chính của protein trong tạo hình đối với cơ thể người là

- A. tham gia cấu tạo tế bào và các mô của cơ thể.
- B. là cấu trúc quan trọng của tế bào và các mô trong cơ thể.
- C. tham gia cấu tạo tế bào
- D. xây dựng và tái tạo tất cả các mô của cơ thể.

**Câu 6.** Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói về cách chọn dầu thực vật ngon?

- A. Có đầy đủ thông tin thành phần, ngày sản xuất, hạn sử dụng.
- B. Dầu có màu vàng nhạt, trong suốt, không bị vẩn đục, ôi khét, không có mùi vị lạ.
- C. Dầu có màu vàng đậm, vẩn đục, không có mùi vị lạ.
- D. Dầu không có chất lắng đọng.

**Câu 7.** Chất xơ là

- A. thành phần cơ bản nhất của các bữa ăn, là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.
- B. nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, cần bổ sung từ nguồn cung cấp là các loại thực phẩm.
- C. một trong các loại carbohydrate, không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng đối với con người.
- D. một trong những chất sinh năng lượng quan trọng với cơ thể người.

**Câu 8.** Phương pháp phổ biến được dùng trong bảo quản thực phẩm bằng nhiệt độ cao là

- A. Tiệt trùng và thanh trùng.
- B. Thanh trùng và làm ầm.
- C. Sấy khô và ướp muối.
- D. Tiệt trùng và sấy khô.

**Câu 9.** Nước chiếm bao nhiêu % trọng lượng cơ thể người trưởng thành nữ giới?

- A. 50%. B. 55%. C. 65%. D. 60%.

**Câu 10.** Thực phẩm giàu vitamin A gồm

- A. Trứng gà, vịt. B. Súp lơ trắng, súp lơ xanh.  
C. Rau muống, ổi. D. Cà rốt, bơ.

**Câu 11.** Vitamin C có vai trò gì đối với cơ thể con người?

- A. Giúp phát triển, tái tạo các tế bào da, niêm mạc và tăng cường cơ thể.  
B. Góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.  
C. Kích thích sự phát triển của hệ xương.  
D. Kích thích quá trình liên sụn diễn ra nhanh.

**Câu 12.** Đặc điểm của gạo tẻ là

- A. Hạt đều nhau, ít rạn nứt, săn đều, rắn chắc.  
B. Hạt gạo không nát, có mùi thơm đặc trưng.  
C. Hạt tròn suôn hai đầu, màu trắng đục, hạt gạo mềm, mát.  
D. Thường có màu hơi trắng đục, thân hạt hơi dài, hình bầu dục.

**Câu 13.** Đối với trẻ em, năng lượng do lipid cung cấp chiếm bao nhiêu % tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể người?

- A. 20 – 30%. B. 30 – 50%. C. 40 – 60%. D. 10 – 20%.

**Câu 14.** Cách chọn mỡ động vật ngon là

- A. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ mỏng, trong, không có mùi hôi bất thường.  
B. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ dày, trong, màu sắc tươi sáng, không có mùi hôi bất thường.  
C. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ dày, đục, màu sắc tươi sáng, không có mùi hôi bất thường.  
D. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ mỏng, màu sắc đục, không có mùi hôi bất thường.

**Câu 15.** Gạo thuộc nhóm thực phẩm nào?

- A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.  
B. Nhóm thực phẩm giàu tinh bột, chất đường, chất xơ.  
C. Nhóm thực phẩm giàu vitamin.  
D. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.

**Câu 16.** Khi lấy ngón tay ấn vào thịt lợn mà để lại dấu vết trên miếng thịt, khiến thịt bị nhão hoặc chảy xệ là dấu hiệu của

- A. Thịt có mùi kháng sinh. B. Thịt không được tươi ngon.  
C. Thịt săn chắc, tươi ngon. D. Thịt được kiểm định an toàn.

**Câu 17.** Phương pháp ướp là

A. Áp dụng nguyên lý áp lực thẩm thấu khi trộn muối hoặc đường vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

B. Áp dụng nguyên lý áp lực thẩm thấu khi hòa tan muối vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

C. Áp dụng nguyên lý áp lực thẩm thấu khi hòa tan đường vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

D. Áp dụng nguyên lý áp lực thẩm thấu khi trộn dầu ăn vào thực phẩm để gia tăng sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

**Câu 18.** Đối với người trưởng thành, protein nên có trong tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể là bao nhiêu %?

- A. 12 – 14%. B. 30 – 50%. C. 20 – 24%. D. 15 – 30%.

**Câu 19.** Nhóm tinh bột, đường, chất xơ có tên khoa học là gì?

- A. Vitamin B. Protein C. Lipid D. Carbohydrate

**Câu 20.** Làm khô tự nhiên phụ thuộc vào các yếu tố

- A. Độ ẩm, nhiệt độ, tốc độ gió,... và không gian rộng để phơi sấy.  
B. Độ ẩm không khí, nhiệt độ, ánh nắng,... và không gian hẹp để phơi sấy.  
C. Độ ẩm không khí, nhiệt độ, tốc độ gió,... và không gian rộng để phơi sấy.  
D. Độ ẩm không khí, nhiệt độ,... và không gian hẹp để phơi sấy.

**Câu 21.** Tại sao không nên ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt, thái?

- A. Dễ làm mất các khoáng chất có trong thịt, cá.
- B. Dễ làm thịt, cá bị khô, gia tăng sinh vật gây bệnh.
- C. Làm giảm thời gian sử dụng thực phẩm.
- D. Làm tăng các chất khoáng có trong thịt, cá.

**Câu 22.** Phương pháp làm khô là

- A. Là phương pháp làm bay hơi nước trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.
- B. Là phương pháp làm bay hơi nước trong thực phẩm gia tăng sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.
- C. Là phương pháp làm ngưng tụ nước trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.
- D. Là phương pháp nâng nhiệt độ trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

**Câu 23.** Chất khoáng kẽm có vai trò gì đối với cơ thể người?

- A. Giúp điều hòa đường huyết, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, bộ não tim mạch.
- B. Là thành phần của enzyme hoặc xúc tác cho phản ứng sinh hóa trong cơ thể.
- C. Tăng cường hệ miễn dịch, phát triển hệ thống thần kinh trung ương.
- D. Làm cho xương và răng chắc khỏe.

**Câu 24.** Cách chọn ngô (bắp) ngon là

- A. Bắp gầy, hạt đều và dày.
- B. Bắp gầy, hạt thưa và mỏng.
- C. Bắp mập, hạt đều và dày.
- D. Bắp mập, hạt thưa và mỏng.

**Câu 25.** Cách nhận biết trứng tươi và trứng để lâu là

- A. Ngâm trứng vào trong nước, trứng để lâu sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng mới sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.
- B. Ngâm trứng vào trong nước, trứng mới sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng để lâu sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.
- C. Ngâm trứng vào trong dầu ăn, trứng mới sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng để lâu sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.
- D. Ngâm trứng vào trong nước nóng, trứng để lâu sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng mới sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

**Câu 26.** Để bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến cần

- A. Đun nấu ở nhiệt độ thích hợp với từng loại thực phẩm.
- B. Hâm nóng lại thức ăn nhiều lần.
- C. Khi nấu thường xuyên khuấy, đảo nhiều.
- D. Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước chưa sôi.

**Câu 27.** Đâu **không** phải là một trong những chất sinh năng lượng?

- A. Cacbohydrate.
- B. Protein.
- C. Lipid.
- D. Vitamin.

**Câu 28.** Nước có vai trò gì đối với cơ thể con người?

- A. Làm khối lượng thức ăn lớn hơn, tạo cảm giác no, giúp cải thiện việc tiêu thụ quá nhiều chất sinh năng lượng.
- B. Là chất điện giải giúp điều hòa đường huyết, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, bộ não, tim mạch.
- C. Ứng dụng trong việc giảm cân đối với người thừa cân và người béo phì.
- D. Chuyển hóa và trao đổi chất trong tế bào và giữa tế bào với môi trường.

## **II. TỰ LUẬN (3 điểm)**

**Câu 1** (2 điểm): Trình bày các nhóm chất khoáng và vai trò của chúng với cơ thể người.

**Câu 2** (1 điểm): Gia đình em đã sử dụng những biện pháp bảo quản thực phẩm nào ? Cho 5 ví dụ.

**Chúc các con làm bài tốt!**

(Đề thi gồm 03 trang)

**I. TRẮC NGHIỆM (7 điểm)** Hãy ghi vào bài làm chữ cái đứng trước câu trả lời đúng.

**Câu 1.** Chất khoáng kẽm có vai trò gì đối với cơ thể người?

- A. Làm cho xương và răng chắc khỏe.
- B. Giúp điều hòa đường huyết, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, bộ não tim mạch.
- C. Là thành phần của enzyme hoặc xúc tác cho phản ứng sinh hóa trong cơ thể.
- D. Tăng cường hệ miễn dịch, phát triển hệ thống thần kinh trung ương.

**Câu 2.** Đối với trẻ em, năng lượng do lipid cung cấp chiếm bao nhiêu % tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể người?

- A. 40 – 60%. B. 10 – 20%. C. 20 – 30%. D. 30 – 50%.

**Câu 3.** Phương pháp ướp là

A. Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi trộn muối hoặc đường vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

B. Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi hòa tan muối vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

C. Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi trộn dầu ăn vào thực phẩm để gia tăng sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

D. Áp dụng nguyên lí áp lực thẩm thấu khi hòa tan đường vào thực phẩm để tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật làm hư hỏng thực phẩm.

**Câu 4.** Vai trò chính của protein trong tạo hình đối với cơ thể người là

- A. là cấu trúc quan trọng của tế bào và các mô trong cơ thể.
- B. tham gia cấu tạo tế bào và các mô của cơ thể.
- C. xây dựng và tái tạo tất cả các mô của cơ thể.
- D. tham gia cấu tạo tế bào

**Câu 5.** Phương pháp phổ biến được dùng trong bảo quản thực phẩm bằng nhiệt độ cao là

- A. Sấy khô và ướp muối. B. Thanh trùng và làm lạnh.
- C. Tiệt trùng và thanh trùng. D. Tiệt trùng và sấy khô.

**Câu 6.** Đối với người trưởng thành, protein nên có trong tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể là bao nhiêu %?

- A. 12 – 14%. B. 30 – 50%. C. 20 – 24%. D. 15 – 30%.

**Câu 7.** Đặc điểm của gạo tẻ là

- A. Thường có màu hơi trắng đục, thân hạt hơi dài, hình bầu dục.
- B. Hạt đều nhau, ít rạn nứt, sần đều, rắn chắc.
- C. Hạt gạo không nát, có mùi thơm đặc trưng.
- D. Hạt tròn suôn hai đầu, màu trắng đục, hạt gạo mềm, mát.

**Câu 8.** Nước chiếm bao nhiêu % trọng lượng cơ thể người trưởng thành nữ giới?

- A. 55%. B. 60%. C. 65%. D. 50%.

**Câu 9.** Khi lấy ngón tay ấn vào thịt lợn mà để lại dấu vết trên miếng thịt, khiến thịt bị nhão hoặc chảy xệ là dấu hiệu của

- A. Thịt có mùi kháng sinh. B. Thịt săn chắc, tươi ngon.
- C. Thịt không được tươi ngon. D. Thịt được kiểm định an toàn.

**Câu 10.** Vitamin C có vai trò gì đối với cơ thể con người?

- A. Góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.
- B. Kích thích quá trình liền sẹo diễn ra nhanh.

C. Kích thích sự phát triển của hệ xương.

D. Giúp phát triển, tái tạo các tế bào da, niêm mạc và tăng cường cơ thể.

**Câu 11.** Vitamin là

A. một trong các loại cacbohydrate, không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng đối với con người.

B. nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, cần bổ sung từ nguồn cung cấp các loại thực phẩm.

C. một trong những chất sinh năng lượng quan trọng đối với cơ thể người.

D. thành phần quan trọng trong cơ thể con người.

**Câu 12.** Nước có vai trò gì đối với cơ thể con người?

A. Làm khối lượng thức ăn lớn hơn, tạo cảm giác no, giúp cải thiện việc tiêu thụ quá nhiều chất sinh năng lượng.

B. Là chất điện giải giúp điều hòa đường huyết, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, bộ não, tim mạch.

C. Chuyển hóa và trao đổi chất trong tế bào và giữa tế bào với môi trường.

D. Ứng dụng trong việc giảm cân đối với người thừa cân và người béo phì.

**Câu 13.** Cách nhận biết trứng tươi và trứng để lâu là

A. Ngâm trứng vào trong dầu ăn, trứng mới sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng để lâu sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

B. Ngâm trứng vào trong nước, trứng mới sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng để lâu sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

C. Ngâm trứng vào trong nước nóng, trứng để lâu sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng mới sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

D. Ngâm trứng vào trong nước, trứng để lâu sẽ chìm sâu vào trong nước và nằm ngang; trứng mới sẽ nổi lơ lửng hoặc nổi hẳn lên bề mặt nước.

**Câu 14.** Chất xơ là

A. một trong các loại carbohydrate, không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng đối với con người.

B. thành phần cơ bản nhất của các bữa ăn, là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.

C. nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, cần bổ sung từ nguồn cung cấp là các loại thực phẩm.

D. một trong những chất sinh năng lượng quan trọng với cơ thể người.

**Câu 15.** Cách chọn mỡ động vật ngon là

A. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ mỏng, màu sắc đục, không có mùi hôi bất thường.

B. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ dày, đục, màu sắc tươi sáng, không có mùi hôi bất thường.

C. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ mỏng, trong, không có mùi hôi bất thường.

D. Lá mỡ tươi, có lớp mỡ dày, trong, màu sắc tươi sáng, không có mùi hôi bất thường.

**Câu 16.** Tại sao không nên ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt, thái?

A. Dễ làm thịt, cá bị khô, gia tăng sinh vật gây bệnh.

B. Làm giảm thời gian sử dụng thực phẩm.

C. Làm tăng các chất khoáng có trong thịt, cá.

D. Dễ làm mất các khoáng chất có trong thịt, cá.

**Câu 17.** Các thực phẩm cung cấp chất xơ là

A. sữa, sữa chua, phô mai. B. tôm, cua, nhuyễn thể, sò.

C. trái cây, rau, hạt và ngũ cốc. D. các loại thịt, lòng đỏ trứng.

**Câu 18.** Đâu **không** phải là một trong những chất sinh năng lượng?

A. Lipid. B. Vitamin. C. Protein. D. Cacbohydrate.

**Câu 19.** Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói vitamin C?

A. Thiếu vitamin C có thể dẫn đến quá trình lão hóa diễn ra nhanh chóng, nguy cơ mắc một số bệnh lí tim mạch.

B. Vitamin C kích thích ăn uống, góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.

C. Vitamin C có trong các loại rau và quả: chanh, cam, bưởi, dưa hấu,...

D. Nhu cầu cung cấp vitamin C ở người trưởng thành khoảng 70 – 75 mg/ngày.

**Câu 20.** Thực phẩm giàu vitamin A gồm

A. Rau muống, ôi. B. Trứng gà, vịt.

C. Cà rốt, bơ. D. Súp lơ trắng, súp lơ xanh.

**Câu 21.** Phương pháp làm khô là

A. Là phương pháp làm ngưng tụ nước trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

B. Là phương pháp làm bay hơi nước trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

C. Là phương pháp làm bay hơi nước trong thực phẩm gia tăng sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

D. Là phương pháp nâng nhiệt độ trong thực phẩm để diệt, ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng thực phẩm.

**Câu 22.** Gạo thuộc nhóm thực phẩm nào?

A. Nhóm thực phẩm giàu tinh bột, chất đường, chất xơ.

B. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.

C. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.

D. Nhóm thực phẩm giàu vitamin.

**Câu 23.** Thiếu vitamin D có thể gây ra hệ quả gì?

A. Còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người trưởng thành.

B. Viêm lợi, phát ban.

C. Thoái hóa các neuron thần kinh.

D. Thiếu máu hồng cầu và bệnh thần kinh ngoại vi.

**Câu 24.** Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói về cách chọn dầu thực vật ngon?

A. Có đầy đủ thông tin thành phần, ngày sản xuất, hạn sử dụng.

B. Dầu có màu vàng nhạt, trong suốt, không bị vẩn đục, ôi khét, không có mùi vị lạ.

C. Dầu không có chất lắng đọng.

D. Dầu có màu vàng đậm, vẩn đục, không có mùi vị lạ.

**Câu 25.** Làm khô tự nhiên phụ thuộc vào các yếu tố

A. Độ ẩm không khí, nhiệt độ, ánh nắng,... và không gian hẹp để phơi sấy.

B. Độ ẩm không khí, nhiệt độ, tốc độ gió,... và không gian rộng để phơi sấy.

C. Độ ẩm, nhiệt độ, tốc độ gió,... và không gian rộng để phơi sấy.

D. Độ ẩm không khí, nhiệt độ,... và không gian hẹp để phơi sấy.

**Câu 26.** Cách chọn ngô (bắp) ngon là

A. Bắp mập, hạt đều và dày. B. Bắp gầy, hạt thưa và mỏng.

C. Bắp mập, hạt thưa và mỏng. D. Bắp gầy, hạt đều và dày.

**Câu 27.** Nhóm tinh bột, đường, chất xơ có tên khoa học là gì?

A. Vitamin B. Carbohydrate C. Lipid D. Protein

**Câu 28.** Để bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến cần

A. Đun nấu ở nhiệt độ thích hợp với từng loại thực phẩm.

B. Khi nấu thường xuyên khuấy, đảo nhiều.

C. Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước chưa sôi.

D. Hâm nóng lại thức ăn nhiều lần.

## **II. TỰ LUẬN (3 điểm)**

**Câu 1** (2 điểm): Trình bày các nhóm chất khoáng và vai trò của chúng với cơ thể người.

**Câu 2** (1 điểm): Gia đình em đã sử dụng những biện pháp bảo quản thực phẩm nào? Cho 5 ví dụ.

*Chúc các con làm bài tốt!*

UBND QUẬN LONG BIÊN  
TRƯỜNG THCS PHÚC LỢI  
NĂM HỌC 2024-2025

ĐỀ CHÍNH THỨC

HƯỚNG DẪN CHẤM  
ĐỀ KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ I  
MÔN CÔNG NGHỆ 9  
Thời gian: 45 phút  
Ngày thi: 01/11/2024

**I. TRẮC NGHIỆM (7 điểm):** Mỗi ý đúng 0,25 điểm / 1 câu

**MÃ ĐỀ 901**

|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Câu    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Đáp án | A  | D  | B  | B  | C  | C  | A  | D  | D  | A  | C  | B  | A  | A  |
| Câu    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Đáp án | A  | B  | D  | A  | D  | C  | B  | B  | B  | B  | D  | B  | B  | D  |

**MÃ ĐỀ 902**

|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Câu    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Đáp án | B  | C  | A  | B  | C  | C  | D  | B  | D  | A  | A  | C  | D  | D  |
| Câu    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Đáp án | C  | A  | A  | C  | A  | B  | C  | C  | A  | D  | B  | D  | D  | A  |

**MÃ ĐỀ 903**

|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Câu    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Đáp án | C  | A  | B  | C  | B  | A  | D  | C  | C  | D  | C  | B  | B  | C  |
| Câu    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Đáp án | D  | D  | C  | A  | C  | C  | A  | D  | C  | A  | D  | D  | A  | D  |

**MÃ ĐỀ 904**

|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Câu    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Đáp án | B  | C  | A  | D  | D  | C  | C  | A  | A  | D  | D  | D  | A  | B  |
| Câu    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Đáp án | B  | B  | A  | A  | D  | C  | A  | A  | C  | C  | B  | A  | D  | D  |

**MÃ ĐỀ 905**

|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Câu    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Đáp án | D  | C  | A  | C  | C  | A  | A  | D  | C  | B  | B  | C  | B  | A  |
| Câu    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Đáp án | D  | D  | C  | B  | B  | C  | B  | A  | A  | D  | B  | A  | B  | A  |

II. TỰ LUẬN (3 điểm)

| CÂU   | HƯỚNG DẪN CHẤM                                                                           | ĐIỂM |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Câu 1 | Vai trò của chất khoáng đối với cơ thể người:                                            |      |
|       | + Sắt: tạo máu.                                                                          | 0,5đ |
|       | + Kẽm: tăng trưởng và tăng cường hệ miễn dịch, phát triển hệ thống thần kinh trung ương. |      |
|       | + Iodine: thành phần quan trọng của hormone tuyến giáp.                                  | 0,5đ |
|       | + Calcium: cấu tạo xương và răng, làm xương và răng chắc khỏe.                           | 0,5đ |
|       | + Natri: điều hòa đường huyết, hỗ trợ hoạt động cơ bắp, bộ não, tim mạch.                | 0,5đ |
| Câu 2 | Mỗi ví dụ đúng được 0,25 điểm                                                            |      |

Ban giám hiệu

Tổ trưởng

Giáo viên

Nguyễn Ngọc Sơn

Đinh Thị Như Quỳnh

Bùi Thị Quỳnh