

**I. TRẮC NGHIỆM (7,0 điểm) Chọn câu trả lời đúng nhất**

**Câu 1:** Có mấy phương pháp bảo quản thực phẩm?

- A. 1                      B. 2                      C. 3                      D. Rất nhiều

**Câu 2:** Căn cứ vào đâu để lựa chọn phương pháp bảo quản?

- A. Căn cứ vào loại thực phẩm  
B. Căn cứ điều kiện bảo quản  
C. Căn cứ vào loại thực phẩm và điều kiện bảo quản.  
D. Không có căn cứ

**Câu 3:** Người ta chia việc chế biến thực phẩm thành mấy phương pháp chính?

- A. 1                      B. 2                      C. 3                      D. 4

**Câu 4:** Quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm gồm mấy bước?

- A. 1                      B. 2                      C. 3                      D. 4

**Câu 5:** Quy trình thực hiện món trộn là:

- A. Sơ chế nguyên liệu → Chế biến món ăn → Trình bày món ăn.  
B. Sơ chế nguyên liệu → Trình bày món ăn → Chế biến món ăn  
C. Chế biến món ăn → Sơ chế nguyên liệu → Trình bày món ăn  
D. Chế biến món ăn → Trình bày món ăn → Sơ chế nguyên liệu

**Câu 6:** Làm chín thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà là phương pháp:

- A. Luộc                      B. Nấu                      C. Kho                      D. Hấp

**Câu 7:** Phương pháp chế biến thực phẩm nào làm chín thực phẩm với lượng chất béo rất nhiều?

- A. Rán                      B. Xào                      C. Rang                      D. Rán, xào

**Câu 8:** Phương pháp nào sau đây là làm chín thực phẩm trong chất béo?

- A. Luộc                      B. Rán                      C. Kho                      D. Nấu

**Câu 9:** Phương pháp nào sau đây làm chín thực phẩm trong nước?

- A. Luộc                      B. Rán                      C. Xào                      D. Rang

**Câu 10:** Có mấy cách làm chín thực phẩm bằng hơi nước?

- A. 1                      B. 2                      C. 3                      D. 4

**Câu 11:** Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng của mỗi loại thực phẩm, người ta chia thực phẩm thành mấy nhóm chính?

- A. 1                      B. 2                      C. 3                      D. 4

**Câu 12:** Vai trò xây dựng, tạo ra tế bào mới thuộc nhóm thực phẩm nào?

- A. Nhóm giàu chất đạm                      B. Nhóm giàu chất đường, bột  
C. Nhóm giàu chất béo                      D. Nhóm giàu chất khoáng

**Câu 13:** Nhóm thực phẩm nào sau đây không cung cấp năng lượng cho cơ thể?

- A. Nhóm giàu chất béo                      B. Nhóm giàu chất đạm

- #### D. Nhóm giàu chất khoáng và vitamin

**Câu 14:** Nhóm thực phẩm nào sau đây cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể?

- #### D. Nhóm giàu chất khoáng và vitamin

**Câu 15:** Nhóm thực phẩm nào có vai trò làm tăng sức đề kháng cho cơ thể?

- #### D. Nhóm giàu chất khoáng

**Câu 16:** Nhóm thực phẩm nào giúp chuyển hóa vitamin trong cơ thể?

- #### D. Nhóm giàu chất khoáng

**Câu 17:** Em hãy cho biết trường hợp nào sau đây gây hại cho cơ thể?

- D. Thiếu chất hay thừa chất dinh dưỡng không ảnh hưởng gì tới cơ thể con người.

**Câu 18:** Trường hợp nào sau đây ăn không đúng cách?

- ### D. Vừa ăn vừa xem tivi

**Câu 19:** Quy trình xây dựng bữa ăn theo thứ tự nào sau đây?

- D. Lập danh sách món ăn → Chọn món ăn kèm → Hoàn thiện bữa ăn → Chọn món ăn chính

**Câu 20:** Câu nào không thuộc cách tính chi phí cho mỗi bữa ăn?

- D. Không cần tính chi phí, thích mua bao nhiêu cũng được

**Câu 21:** Yếu tố nào sau đây không tạo nên bữa ăn dinh dưỡng hợp lý?

- D. Chỉ có món ăn kèm trong bữa ăn

**Câu 22:** Trong các bữa ăn dưới đây, em hãy cho biết bữa ăn nào có thành phần các nhóm thực phẩm hợp lí:

| Bữa ăn số 1                                                                                                                                   | Bữa ăn số 2                                                                                                                                           | Bữa ăn số 3                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm trắng</li> <li>- Thịt kho trứng</li> <li>- Cá rán</li> <li>- Canh mướp đắng (khổ qua)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm trắng</li> <li>- Su su, cà rốt xào</li> <li>- Giá hẹ xào</li> <li>- Canh cà chua nấu thịt băm</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơm trắng</li> <li>- Cá rô kho tộ</li> <li>- Canh chua nấu cá</li> <li>- Đậu cô ve xào thịt</li> </ul> |

- #### D. Bữa ăn khác

**Câu 23:** Quan sát thời gian phân chia các bữa ăn của 3 bạn dưới đây. Theo em, bạn nào có thời gian phân chia các bữa ăn hợp lý nhất:

|              | <b>Bữa sáng</b> | <b>Bữa phụ</b>                  | <b>Bữa trưa</b> | <b>Bữa xế</b>                   | <b>Bữa tối</b> |
|--------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|---------------------------------|----------------|
| Bạn thứ nhất | 6 giờ           | 9 giờ                           | 10 giờ          | <del>                    </del> | 18 giờ         |
| Bạn thứ hai  | 6 giờ           | <del>                    </del> | 11 giờ          | <del>                    </del> | 18 giờ         |
| Bạn thứ ba   | 6 giờ           | <del>                    </del> | 10 giờ30        | 14 giờ30                        | 18 giờ         |

A. Bạn thứ nhất

B. Bạn thứ hai

C. Bạn thứ ba

D. Bạn thứ nhất và thứ hai

**Câu 24:** Theo em, thực phẩm nào sau đây sẽ không bị hư hỏng?

A. Thực phẩm để lâu ngày

B. Không bảo quản thực phẩm kĩ.

C. Thực phẩm hết hạn sử dụng

D. Thực phẩm đã được bảo quản kĩ

**Câu 25:** Bước sơ chế nguyên liệu của phương pháp trộn thực phẩm là:

A. Làm sạch các loại nguyên liệu và cắt, thái phù hợp. Đối với nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt, thái.

B. Pha hỗn hợp nước trộn. Sau đó trộn đều các nguyên liệu với hỗn hợp nước trộn.

C. Sắp xếp món ăn lên đĩa

D. Trang trí đẹp mắt

**Câu 26:** Bước chế biến món ăn của phương pháp ngâm chua là:

A. Làm sạch các loại nguyên liệu và cắt, thái phù hợp. Đối với nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt, thái.

B. Pha hỗn hợp nước ngâm. Sau đó ngâm các nguyên liệu trong hỗn hợp nước ngâm.

C. Sắp xếp món ăn lên đĩa

D. Trang trí đẹp mắt.

**Câu 27:** Thực phẩm nào sau đây chứa nhiều chất béo nhất?

A. Bánh mì

B. Bơ

C. Đu đủ

D. Sữa bò

**Câu 28:** Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp không sử dụng nhiệt?

A. Canh cua mồng tơi

B. Rau muống luộc

C. Trứng tráng

D. Dưa chua

## II. TỰ LUẬN (3,0 điểm)

**Câu 29:** Hãy trình bày vai trò của nhóm thực phẩm giàu chất đạm và chất đường, bột đối với sức khỏe con người? Hãy cho biết những thực phẩm sau thuộc nhóm dinh dưỡng chính nào ? - Đậu xanh, cua, mực, thịt vịt, trứng cút. (1,0 điểm)

**Câu 30:** Mỗi bữa ăn dinh dưỡng hợp lý phải đạt những yêu cầu nào ? (1,0 điểm)

**Câu 31:** Hãy trình bày 4 phương pháp bảo quản thực phẩm ở môi trường nhiệt độ thấp và đông lạnh mà em đã được học ? (1,0 điểm)

---- HẾT ----

## HƯỚNG DẪN CHẤM MÔN CÔNG NGHỆ 6

### I. TRẮC NGHIỆM (7 điểm):

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

### II. TỰ LUẬN (3 điểm):

| Câu           | Đáp án                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Điểm |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Câu 29</b> | <p>Hãy trình bày vai trò của nhóm thực phẩm giàu chất đạm và chất đường, bột đối với sức khỏe con người ? Hãy cho biết những thực phẩm sau thuộc nhóm dinh dưỡng chính nào ?</p> <p>-Đậu xanh, cua, mực, thịt vịt, trứng cút.</p> <p><b>Trả lời :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nhóm thực phẩm giàu chất đạm (protein) : có vai trò xây dựng, tạo ra các tế bào mới để thay thế những tế bào già chết đi, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển. Ngoài ra, chất đạm còn góp phần cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động.</li><li>- Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột (glucid) : là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể.</li><li>-Đậu xanh, cua, mực, thịt vịt, trứng cút : nhóm chất đạm.</li></ul> | 1đ   |
| <b>Câu 30</b> | <p><b>Mỗi bữa ăn dinh dưỡng hợp lý phải đạt những yêu cầu nào ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý phải có sự phối hợp đủ 4 nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của cơ thể.</li><li>- Ngoài cơm trắng, bữa ăn dinh dưỡng hợp lý nên có đầy đủ các loại món ăn chính, gồm : món canh, món mặn, món xào (hoặc luộc).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1đ   |
| <b>Câu 31</b> | <p><b>Hãy trình bày 4 phương pháp bảo quản thực phẩm ở môi trường nhiệt độ thấp và đông lạnh mà em đã được học ?</b></p> <p>Thực phẩm có thể được bảo quản bằng nhiều phương pháp như :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Phơi khô hoặc sấy khô</li><li>-Ướp lạnh (bảo quản trong tủ lạnh)</li><li>-Cấp đông</li><li>-Hút chân không</li></ul> <p>Tùy từng loại thực phẩm và điều kiện bảo quản, người sử dụng có thể lựa chọn phương pháp cho phù hợp.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1đ   |

