

ĐỀ CHÍNH THỨC

(Đề có 02 trang)

PHẦN I: TRẮC NGHIỆM (4.0 điểm) Em hãy chọn đáp án đúng nhất và ghi rõ ràng vào giấy làm bài (Ví dụ: 1A, 2A, 3A,...) Mỗi câu trả lời đúng là 0.25 điểm.

Câu 1: Nguồn năng lượng vô tận từ thiên nhiên:

- A. Cây rừng (củi, than củi) B. Dầu mỏ
C. Than đá D. Gió

Câu 2: Nguồn năng lượng thường dùng trong gia đình:

- A. Năng lượng gió, năng lượng điện, năng lượng pin
B. Năng lượng điện, năng lượng chất đốt, năng lượng củi
C. Năng lượng mặt trời, năng lượng gió, năng lượng chất đốt
D. Năng lượng chất đốt, năng lượng điện, năng lượng tự nhiên (mặt trời, gió,...)

Câu 3: Kiến trúc nhà ở đặc trưng ở vùng sông nước:

- A. Nhà chung cư C. Nhà biệt thự
B. Nhà nổi D. Nhà sàn

Câu 4: Vật liệu xây dựng tự nhiên:

- A. Gạch, cát, xi măng, gỗ, đất sét,... C. Cát, đá, sỏi, gỗ, đất sét,...
B. Cát, đá, nhôm, gỗ, đất sét,... D. Gạch, cát, đá, thép, đất sét,...

Câu 5: Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng của mỗi loại thực phẩm, người ta chia thực phẩm thành mấy nhóm chính?

- A. Một nhóm B. Hai nhóm C. Ba nhóm D. Bốn nhóm

Câu 6: Vai trò xây dựng, tạo ra tế bào mới thuộc nhóm thực phẩm nào?

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

Câu 7: Nhóm thực phẩm nào có vai trò làm tăng sức đề kháng cho cơ thể?

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

Câu 8: Em hãy cho biết trường hợp nào sau đây gây hại cho cơ thể?

- A. Thiếu chất dinh dưỡng
B. Thiếu và thừa chất dinh dưỡng đều gây hại
C. Thừa chất dinh dưỡng
D. Thiếu hay thừa chất dinh dưỡng không ảnh hưởng cơ thể

Câu 9: Gạo, ngô, khoai thuộc nhóm thực phẩm chính nào?

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

Câu 10: Nếu ăn uống thiếu chất dinh dưỡng thì cơ thể sẽ:

- A. Bị béo phì C. Suy dinh dưỡng
B. Vận động khó khăn D. Dễ mắc các bệnh: tim mạch, huyết áp,...

Câu 11: 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?

Bạn thứ nhất: sáng 6h00 - bữa phụ 9h00 - trưa 10h00 - tối 18h00
Bạn thứ hai: sáng 6h00 - trưa 11h00 - tối 18h00
Bạn thứ ba: sáng 6h00 - trưa 10h30 - bữa xế 14h30 - tối

B. Bạn thứ hai

D. Không có bạn nào phân chia bữa ăn hợp lí

Câu 12: Ý nào dưới đây không phải là ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm?

A. Làm thực phẩm trở nên dễ tiêu hóa

B. Làm tăng tính đa dạng của thực phẩm

C. Tạo ra nhiều sản phẩm có thời hạn sử dụng lâu dài

D. Tạo sự thuận tiện cho việc chế biến thực phẩm thành nhiều món khác nhau

Câu 13: Thực phẩm khi hư hỏng sẽ:

A. Bị giảm giá trị dinh dưỡng

B. Gây ngộ độc hoặc gây bệnh

C. Làm ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng người của người sử dụng

D. Tất cả các ý trên đều đúng

Câu 14: Tại sao phải chế biến thực phẩm?

A. Để cất giữ thức ăn được lâu hơn

C. Để tiết kiệm chi tiêu trong ăn uống

B. Để thức ăn trở nên dễ tiêu hoá

D. Tất cả các ý trên

Câu 15: Việc bảo quản thực phẩm có tác dụng gì?

A. Ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật

B. Để dễ chế biến hơn

C. Giúp món ăn ngon hơn

D. Để thực phẩm không bị mọc mầm

Câu 16: Em hãy cho biết yêu cầu dinh dưỡng sau đây phù hợp với nhóm người nào? “Phải làm việc nhiều và nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ”

A. Người cao tuổi

C. Trẻ sơ sinh

B. Trẻ em đang lớn

D. Người lao động nặng nhọc

PHẦN II. TỰ LUẬN (6.0 điểm)

Câu 1 (1,0 điểm): Em hãy kể tên 4 phương pháp bảo quản thực phẩm mà em biết

Câu 2 (2,0 điểm): Trong các bữa ăn sau đây, em hãy cho biết bữa ăn nào là bữa ăn dinh dưỡng hợp lí? Vì sao?

Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3
- Cơm trắng - Thịt kho trứng - Cá rán - Canh mướp đắng(khổ qua)	- Cơm trắng - Su su, cà rốt xào - Giá hẹ xào - Canh cà chua nấu thịt băm	- Cơm trắng - Sườn kho - Canh chua cá lóc - Rau muống xào tỏi

Câu 3 (2,0 điểm): Em hãy tính chi phí cho món ăn Canh chua rau muống:

Món ăn	Thực phẩm	Số lượng	Đơn giá
Canh chua rau muống	Tôm tươi	200g	280.000 đ/kg
	Rau muống	300g	25.000 đ/kg

Câu 4 (1,0 điểm): Sắp xếp các bước dưới đây, theo trình tự cách chế biến món Rau muống luộc.

- Cho nước vào nồi, đun sôi.
- Rau chín, vớt rau ra đĩa
- Rau muống: làm sạch, bỏ phần già, úa; rửa sạch
- Cho rau muống vào luộc

----- HẾT -----