

Mã đề: 601

Phần I: Trắc nghiệm (7 điểm):

Viết lại chữ cái đứng trước câu trả lời đúng vào giấy kiểm tra:

Câu 1. Đồ ăn nào dưới đây chứa nhiều chất béo nhất?

- A. Hoa quả
B. Bơ, mỡ lợn, dầu dừa
C. Gạo
D. Khoai lang

Câu 2. Chất đường bột có nhiều trong:

- A. Bánh mì, khoai, sữa, trái cây chín
B. Mỡ động vật, dầu thực vật, bơ.
C. Hạt điều, lạc, vừng.
D. Trái cây, rau củ quả tươi.

Câu 3. Nhóm thực phẩm nào sau đây cung cấp nhiều chất đạm?

- A. Thịt nạc, cá, tôm, trứng.
B. Ngũ cốc, bánh mì, khoai, sữa.
C. Mỡ động vật, dầu thực vật, bơ.
D. Ớt chuông, cà rốt, cần tây.

Câu 4. Loại chất khoáng nào sau đây tham gia vào quá trình cấu tạo và là thành phần của hồng cầu trong máu?

- A. Sắt.
B. Vitamin A
C. Canxi.
D. Iốt

Câu 5. Nêu chức năng dinh dưỡng của chất béo?

- A. Là dung môi hòa tan các vitamin.
B. Tăng sức đề kháng cho cơ thể.
C. Chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể.
D. Cung cấp vitamin.

Câu 6. Nguồn cung cấp của Vitamin C chủ yếu từ:

- A. Các loại hải sản.
B. Lòng đỏ trứng, tôm cua
C. Rau quả tươi.
D. Thịt lợn, thịt gà, thịt vịt...

Câu 7. Muốn cơ thể phát triển một cách cân đối và khỏe mạnh, chúng ta cần có thói quen ăn uống khoa học ra sao?

- A. Ăn nhiều bữa, ăn đủ chất dinh dưỡng.
B. Ăn nhiều thức ăn giàu chất đạm, ăn đúng giờ.
C. Ăn thật no, ăn nhiều thực phẩm cung cấp chất béo.
D. Ăn đúng bữa, ăn đúng cách, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, uống đủ nước.

Câu 8. Cách làm nào dưới đây giúp tiết kiệm điện khi sử dụng tủ lạnh?

- A. Cất thức ăn còn nóng vào tủ lạnh.
B. Sử dụng tủ lạnh có dung tích lớn cho gia đình ít người.
C. Không đóng chặt cửa tủ lạnh khiến hơi lạnh thất thoát ra ngoài.
D. Hạn chế số lần và thời gian mở cửa tủ lạnh.

Câu 9. Loại thực phẩm nào sau đây cần ăn hạn chế nhất theo tháp dinh dưỡng cân đối?

- A. Rau củ.
B. Hoa quả.
C. Muối.
D. Thịt.

Câu 10. Giúp cho xương và răng chắc khỏe là vai trò chủ yếu của loại muối khoáng nào?

- A. Sắt
B. Iodine
C. Calcium
D. Kẽm

Câu 11. Mô tả nào sau đây **không** chính xác khi nói về ngôi nhà thông minh?

- A. Quạt điện chạy khi có người mở công tắc của quạt.

- B. Đèn bàn tự động sáng khi có người ngồi vào bàn.
 C. Đèn tự động tắt khi không còn người trong phòng.
 D. Cửa ra vào tự động mở khi chủ nhà đứng ở cửa.
- Câu 12.** Thực phẩm nào là nguồn năng lượng chính cung cấp chất đường bột cho cơ thể?
 A. Rau bắp cải B. Thịt bò C. Mỡ lợn D. Gạo
- Câu 13.** Món ăn nào **không** thuộc phương pháp làm chín thực phẩm trong nước?
 A. Tôm nướng. B. Thịt kho. C. Canh chua. D. Rau luộc.
- Câu 14.** Chất dinh dưỡng nào là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể?
 A. Vitamin.
 B. Chất đạm.
 C. Chất tinh bột, chất đường và chất xơ.
 D. Chất béo.
- Câu 15.** Phương pháp chế biến thực phẩm nào dưới đây có sử dụng nhiệt?
 A. Muối chua. B. Trộn hỗn hợp. C. Trộn dầu giấm. D. Kho
- Câu 16.** Việc làm nào sau đây cho thấy ăn không đúng cách?
 A. Tạo bầu không khí thân mật, vui vẻ trong bữa ăn.
 B. Tập trung cho việc ăn uống
 C. Vừa ăn vừa xem tivi
 D. Nhai kĩ.
- Câu 17.** Bước nào **không** có trong quy trình chế biến món rau xà lách trộn dầu giấm?
 A. Luộc rau xà lách.
 B. Trộn rau xà lách với hỗn hợp dầu giấm.
 C. Nhặt rửa rau xà lách.
 D. Pha hỗn hợp dầu giấm.
- Câu 18.** Các loại thực phẩm như: Thịt lợn, gan, thịt bò cung cấp chủ yếu vitamin gì?
 A. Vitamin B B. Vitamin E C. Vitamin A D. Vitamin C
- Câu 19.** Phần nào sau đây của ngôi nhà có nằm sâu dưới mặt đất?
 A. Móng nhà. B. Dầm nhà. C. Sàn nhà. D. Cột nhà.
- Câu 20.** Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo ở nhiệt độ cao đó là:
 A. Rán. B. Hấp. C. Rang. D. Luộc.
- Câu 21.** Biểu hiện nào dưới đây thể hiện tiết kiệm năng lượng?
 A. Tắt điện, quạt, tivi khi đi ra ngoài.
 B. Không tắt điện, quạt, tivi khi đi ra ngoài.
 C. Không đóng tủ lạnh sau khi dùng xong.
 D. Không tắt điều hoà khi không có người sử dụng.
- Câu 22.** Đối với phương pháp làm lạnh, thực phẩm được bảo quản ở nhiệt độ nào?
 A. Trên 7°C B. -1°C C. Từ 1°C đến 7°C D. Dưới 0°C
- Câu 23.** Ăn đúng bữa là ăn mỗi ngày ba bữa chính, các bữa chính cách nhau khoảng:
 A. Không quy định. B. 3 giờ. C. 4 – 5 giờ D. 7 giờ.
- Câu 24.** Những món ăn nào phù hợp buổi sáng?
 A. Com, rau xào, cá sốt cà chua. B. Com, thịt kho, canh rau, dưa hấu.
 C. Bánh mì, trứng ốp, sữa tươi. D. Com, thịt rang, canh.
- Câu 25.** Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp **không** sử dụng nhiệt?
 A. Rau muống luộc. B. Dưa cải chua.

C. Canh cua mồng toi.

D. Trứng trứng.

Câu 26. Thực phẩm nào sau đây được bảo quản bằng phương pháp sấy khô?

A. Cua.

B. Tôm.

C. Rau cải.

D. Sò ốc.

Câu 27. Để tốt cho hệ tiêu hóa ta nên ăn nhiều thực phẩm có chứa chất:

A. Chất xơ.

B. Đường bột.

C. Béo.

D. Chất khoáng.

Câu 28. Nêu biện pháp **không** đảm bảo an toàn thực phẩm?

A. Thực phẩm đóng hộp phải chú ý hạn sử dụng.

B. Rau quả, thịt, cá ... phải mua tươi hoặc ướp lạnh.

C. Để lẫn lộn thực phẩm sống và đã nấu chín.

D. Tránh để lẫn lộn thực phẩm sống với thực phẩm cần nấu chín.

Phần II: Tự luận (3 điểm)

Câu 1 (2 điểm): Thế nào là an toàn vệ sinh thực phẩm? Trình bày khái niệm, ưu, nhược điểm của phương pháp chế biến rán?

Câu 2 (1 điểm): Vận dụng kiến thức đã học, em hãy lựa chọn và nêu quy trình chế biến một món ăn?

----- HẾT -----

Mã đề: 602

Phần I: Trắc nghiệm (7 điểm):

Viết lại chữ cái đứng trước câu trả lời đúng vào giấy kiểm tra:

Câu 1. Cách làm nào dưới đây giúp tiết kiệm điện khi sử dụng tủ lạnh?

- A. Sử dụng tủ lạnh có dung tích lớn cho gia đình ít người.
- B. Hạn chế số lần và thời gian mở cửa tủ lạnh.
- C. Không đóng chặt cửa tủ lạnh khiến hơi lạnh thất thoát ra ngoài.
- D. Cất thức ăn còn nóng vào tủ lạnh.

Câu 2. Món ăn nào **không** thuộc phương pháp làm chín thực phẩm trong nước?

- A. Tôm nướng. B. Canh chua. C. Rau luộc. D. Thịt kho.

Câu 3. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo ở nhiệt độ cao đó là:

- A. Luộc. B. Rang. C. Rán. D. Hấp.

Câu 4. Nêu chức năng dinh dưỡng của chất béo?

- A. Cung cấp vitamin.
- B. Tăng sức đề kháng cho cơ thể.
- C. Chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể.
- D. Là dung môi hòa tan các vitamin.

Câu 5. Đối với phương pháp làm lạnh, thực phẩm được bảo quản ở nhiệt độ nào?

- A. Trên 7°C B. Từ 1°C đến 7°C C. -1°C D. Dưới 0°C

Câu 6. Việc làm nào sau đây cho thấy ăn không đúng cách?

- A. Tập trung cho việc ăn uống
- B. Tạo bầu không khí thân mật, vui vẻ trong bữa ăn.
- C. Vừa ăn vừa xem tivi
- D. Nhai kĩ.

Câu 7. Để tốt cho hệ tiêu hóa ta nên ăn nhiều thực phẩm có chứa chất:

- A. Béo. B. Chất xơ. C. Đường bột. D. Chất khoáng.

Câu 8. Chất đường bột có nhiều trong:

- A. Mỡ động vật, dầu thực vật, bơ. B. Bánh mì, khoai, sữa, trái cây chín
- C. Trái cây, rau củ quả tươi. D. Hạt điều, lạc, vừng.

Câu 9. Biểu hiện nào dưới đây thể hiện tiết kiệm năng lượng?

- A. Không đóng tủ lạnh sau khi dùng xong.
- B. Tắt điện, quạt, tivi khi đi ra ngoài.
- C. Không tắt điều hoà khi không có người sử dụng.
- D. Không tắt điện, quạt, tivi khi đi ra ngoài.

Câu 10. Thực phẩm nào là nguồn năng lượng chính cung cấp chất đường bột cho cơ thể?

- A. Gạo B. Rau bắp cải C. Thịt bò D. Mỡ lợn

Câu 11. Nêu biện pháp **không** đảm bảo an toàn thực phẩm?

- A. Để lẫn lộn thực phẩm sống và đã nấu chín.
- B. Tránh để lẫn lộn thực phẩm sống với thực phẩm cần nấu chín.
- C. Thực phẩm đóng hộp phải chú ý hạn sử dụng.

- D. Rau quả, thịt, cá ... phải mua tươi hoặc ướp lạnh.
- Câu 12.** Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp **không** sử dụng nhiệt?
- A. Dưa cải chua. B. Canh cua mồng toi.
C. Rau muống luộc. D. Trứng tráng.
- Câu 13.** Mô tả nào sau đây **không** chính xác khi nói về ngôi nhà thông minh?
- A. Cửa ra vào tự động mở khi chủ nhà đứng ở cửa.
B. Quạt điện chạy khi có người mở công tắc của quạt.
C. Đèn tự động tắt khi không còn người trong phòng.
D. Đèn bàn tự động sáng khi có người ngồi vào bàn.
- Câu 14.** Thực phẩm nào sau đây được bảo quản bằng phương pháp sấy khô?
- A. Rau cải. B. Tôm. C. Sò ốc. D. Cua.
- Câu 15.** Phương pháp chế biến thực phẩm nào dưới đây có sử dụng nhiệt?
- A. Kho B. Trộn dầu giấm. C. Trộn hỗn hợp. D. Muối chua.
- Câu 16.** Nguồn cung cấp của Vitamin C chủ yếu từ:
- A. Thịt lợn, thịt gà, thịt vịt... B. Các loại hải sản.
C. Rau quả tươi. D. Lòng đỏ trứng, tôm cua
- Câu 17.** Bước nào **không** có trong quy trình chế biến món rau xà lách trộn dầu giấm?
- A. Trộn rau xà lách với hỗn hợp dầu giấm.
B. Luộc rau xà lách.
C. Nhặt rửa rau xà lách.
D. Pha hỗn hợp dầu giấm.
- Câu 18.** Phần nào sau đây của ngôi nhà có nằm sâu dưới mặt đất?
- A. Dầm nhà. B. Sàn nhà. C. Móng nhà. D. Cột nhà.
- Câu 19.** Nhóm thực phẩm nào sau đây cung cấp nhiều chất đạm?
- A. Mỡ động vật, dầu thực vật, bơ. B. Thịt nạc, cá, tôm, trứng.
C. Ngũ cốc, bánh mì, khoai, sữa. D. Ớt chuông, cà rốt, cần tây.
- Câu 20.** Các loại thực phẩm như: Thịt lợn, gan, thịt bò cung cấp chủ yếu vitamin gì?
- A. Vitamin B B. Vitamin C C. Vitamin E D. Vitamin A
- Câu 21.** Loại thực phẩm nào sau đây cần ăn hạn chế nhất theo tháp dinh dưỡng cân đối?
- A. Rau củ. B. Hoa quả. C. Thịt. D. Muối.
- Câu 22.** Đồ ăn nào dưới đây chứa nhiều chất béo nhất?
- A. Gạo B. Khoai lang
C. Bơ, mỡ lợn, dầu dừa D. Hoa quả
- Câu 23.** Giúp cho xương và răng chắc khỏe là vai trò chủ yếu của loại muối khoáng nào?
- A. Iodine B. Calcium C. Kẽm D. Sắt
- Câu 24.** Ăn đúng bữa là ăn mỗi ngày ba bữa chính, các bữa chính cách nhau khoảng:
- A. Không quy định. B. 3 giờ. C. 4 – 5 giờ D. 7 giờ.
- Câu 25.** Chất dinh dưỡng nào là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể?
- A. Chất béo.
B. Chất đạm.
C. Vitamin.
D. Chất tinh bột, chất đường và chất xơ.
- Câu 26.** Muốn cơ thể phát triển một cách cân đối và khỏe mạnh, chúng ta cần có thói quen ăn uống khoa học ra sao?

- A. Ăn nhiều bữa, ăn đủ chất dinh dưỡng.
- B. Ăn đúng bữa, ăn đúng cách, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, uống đủ nước.
- C. Ăn nhiều thức ăn giàu chất đạm, ăn đúng giờ.
- D. Ăn thật no, ăn nhiều thực phẩm cung cấp chất béo.

Câu 27. Loại chất khoáng nào sau đây tham gia vào quá trình cấu tạo và là thành phần của hồng cầu trong máu?

- A. Iốt B. Vitamin A C. Canxi. D. Sắt.

Câu 28. Những món ăn nào phù hợp buổi sáng?

- A. Cơm, rau xào, cá sốt cà chua. B. Cơm, thịt rang, canh.
C. Bánh mì, trứng ốp, sữa tươi. D. Cơm, thịt kho, canh rau, dưa hấu.

Phần II: Tự luận (3 điểm)

Câu 1 (2 điểm): Thế nào là an toàn vệ sinh thực phẩm? Trình bày khái niệm, ưu, nhược điểm của phương pháp chế biến trộn hỗn hợp?

Câu 2 (1 điểm): Vận dụng kiến thức đã học, em hãy lựa chọn và nêu quy trình chế biến một món ăn?

----- **HẾT** -----

Mã đề: 603

Phần I: Trắc nghiệm (7 điểm):

Viết lại chữ cái đứng trước câu trả lời đúng vào giấy kiểm tra:

Câu 1. Ăn đúng bữa là ăn mỗi ngày ba bữa chính, các bữa chính cách nhau khoảng:

- A. 3 giờ. B. 4 – 5 giờ C. Không quy định. D. 7 giờ.

Câu 2. Đối với phương pháp làm lạnh, thực phẩm được bảo quản ở nhiệt độ nào?

- A. Trên 7°C B. Dưới 0°C C. -1°C D. Từ 1°C đến 7°C

Câu 3. Thực phẩm nào sau đây được bảo quản bằng phương pháp sấy khô?

- A. Tôm. B. Sò ốc. C. Cua. D. Rau cải.

Câu 4. Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp **không** sử dụng nhiệt?

- A. Dưa cải chua. B. Trứng tráng.
C. Canh cua mồng tơi. D. Rau muống luộc.

Câu 5. Giúp cho xương và răng chắc khỏe là vai trò chủ yếu của loại muối khoáng nào?

- A. Kẽm B. Iodine C. Calcium D. Sắt

Câu 6. Muốn cơ thể phát triển một cách cân đối và khỏe mạnh, chúng ta cần có thói quen ăn uống khoa học ra sao?

- A. Ăn đúng bữa, ăn đúng cách, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, uống đủ nước.
B. Ăn nhiều bữa, ăn đủ chất dinh dưỡng.
C. Ăn thật no, ăn nhiều thực phẩm cung cấp chất béo.
D. Ăn nhiều thức ăn giàu chất đạm, ăn đúng giờ.

Câu 7. Nhóm thực phẩm nào sau đây cung cấp nhiều chất đạm?

- A. Mỡ động vật, dầu thực vật, bơ. B. Ngũ cốc, bánh mì, khoai, sữa.
C. Thịt nạc, cá, tôm, trứng. D. Ớt chuông, cà rốt, cần tây.

Câu 8. Thực phẩm nào là nguồn năng lượng chính cung cấp chất đường bột cho cơ thể?

- A. Rau bắp cải B. Gạo C. Mỡ lợn D. Thịt bò

Câu 9. Cách làm nào dưới đây giúp tiết kiệm điện khi sử dụng tủ lạnh?

- A. Cất thức ăn còn nóng vào tủ lạnh.
B. Sử dụng tủ lạnh có dung tích lớn cho gia đình ít người.
C. Hạn chế số lần và thời gian mở cửa tủ lạnh.
D. Không đóng chặt cửa tủ lạnh khiến hơi lạnh thất thoát ra ngoài.

Câu 10. Những món ăn nào phù hợp buổi sáng?

- A. Cơm, thịt kho, canh rau, dưa hấu. B. Cơm, thịt rang, canh.
C. Bánh mì, trứng ốp, sữa tươi. D. Cơm, rau xào, cá sốt cà chua.

Câu 11. Nêu chức năng dinh dưỡng của chất béo?

- A. Cung cấp vitamin.
B. Tăng sức đề kháng cho cơ thể.
C. Là dung môi hòa tan các vitamin.
D. Chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể.

Câu 12. Mô tả nào sau đây **không** chính xác khi nói về ngôi nhà thông minh?

- A. Cửa ra vào tự động mở khi chủ nhà đứng ở cửa.

- B. Đèn bàn tự động sáng khi có người ngồi vào bàn.
 C. Quạt điện chạy khi có người mở công tắc của quạt.
 D. Đèn tự động tắt khi không còn người trong phòng.
- Câu 13.** Để tốt cho hệ tiêu hóa ta nên ăn nhiều thực phẩm có chứa chất:
 A. Béo. B. Chất xơ. C. Chất khoáng. D. Đường bột.
- Câu 14.** Các loại thực phẩm như: Thịt lợn, gan, thịt bò cung cấp chủ yếu vitamin gì?
 A. Vitamin A B. Vitamin C C. Vitamin E D. Vitamin B
- Câu 15.** Bước nào **không** có trong quy trình chế biến món rau xà lách trộn dầu giấm?
 A. Trộn rau xà lách với hỗn hợp dầu giấm.
 B. Pha hỗn hợp dầu giấm.
 C. Luộc rau xà lách.
 D. Nhặt rửa rau xà lách.
- Câu 16.** Món ăn nào **không** thuộc phương pháp làm chín thực phẩm trong nước?
 A. Tôm nướng. B. Rau luộc. C. Canh chua. D. Thịt kho.
- Câu 17.** Đồ ăn nào dưới đây chứa nhiều chất béo nhất?
 A. Gạo B. Khoai lang
 C. Bơ, mỡ lợn, dầu dừa D. Hoa quả
- Câu 18.** Phần nào sau đây của ngôi nhà có nằm sâu dưới mặt đất?
 A. Sàn nhà. B. Móng nhà. C. Cột nhà. D. Dầm nhà.
- Câu 19.** Loại chất khoáng nào sau đây tham gia vào quá trình cấu tạo và là thành phần của hồng cầu trong máu?
 A. Canxi. B. Iốt C. Sắt. D. Vitamin A
- Câu 20.** Chất đường bột có nhiều trong:
 A. Bánh mì, khoai, sữa, trái cây chín B. Trái cây, rau củ quả tươi.
 C. Hạt điều, lạc, vừng. D. Mỡ động vật, dầu thực vật, bơ.
- Câu 21.** Chất dinh dưỡng nào là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể?
 A. Chất tinh bột, chất đường và chất xơ.
 B. Chất đạm.
 C. Vitamin.
 D. Chất béo.
- Câu 22.** Nêu biện pháp **không** đảm bảo an toàn thực phẩm?
 A. Tránh để lẫn lộn thực phẩm sống với thực phẩm cần nấu chín.
 B. Để lẫn lộn thực phẩm sống và đã nấu chín.
 C. Thực phẩm đóng hộp phải chú ý hạn sử dụng.
 D. Rau quả, thịt, cá ... phải mua tươi hoặc ướp lạnh.
- Câu 23.** Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo ở nhiệt độ cao đó là:
 A. Rang. B. Hấp. C. Luộc. D. Rán.
- Câu 24.** Loại thực phẩm nào sau đây cần ăn hạn chế nhất theo tháp dinh dưỡng cân đối?
 A. Rau củ. B. Hoa quả. C. Thịt. D. Muối.
- Câu 25.** Phương pháp chế biến thực phẩm nào dưới đây có sử dụng nhiệt?
 A. Muối chua. B. Trộn hỗn hợp. C. Kho D. Trộn dầu giấm.
- Câu 26.** Biểu hiện nào dưới đây thể hiện tiết kiệm năng lượng?
 A. Không đóng tủ lạnh sau khi dùng xong.
 B. Tắt điện, quạt, tivi khi đi ra ngoài.

C. Không tắt điều hoà khi không có người sử dụng.

D. Không tắt điện, quạt, tivi khi đi ra ngoài.

Câu 27. Việc làm nào sau đây cho thấy ăn không đúng cách?

A. Vừa ăn vừa xem tivi

B. Tập trung cho việc ăn uống

C. Nhai kĩ.

D. Tạo bầu không khí thân mật, vui vẻ trong bữa ăn.

Câu 28. Nguồn cung cấp của Vitamin C chủ yếu từ:

A. Lòng đỏ trứng, tôm cua

B. Các loại hải sản.

C. Thịt lợn, thịt gà, thịt vịt...

D. Rau quả tươi .

Phần II: Tự luận (3 điểm)

Câu 1 (2 điểm): Thế nào là an toàn vệ sinh thực phẩm? Trình bày khái niệm, ưu, nhược điểm của phương pháp chế biến muối chua?

Câu 2 (1 điểm): Vận dụng kiến thức đã học, em hãy lựa chọn và nêu quy trình chế biến một món ăn?

----- **HẾT** -----

Phần I: Trắc nghiệm (7 điểm):

Viết lại chữ cái đứng trước câu trả lời đúng vào giấy kiểm tra:

Câu 1. Giúp cho xương và răng chắc khỏe là vai trò chủ yếu của loại muối khoáng nào?

- A. Iodine B. Sắt C. Kẽm D. Calcium

Câu 2. Mô tả nào sau đây **không** chính xác khi nói về ngôi nhà thông minh?

- A. Đèn tự động tắt khi không còn người trong phòng.
B. Đèn bàn tự động sáng khi có người ngồi vào bàn.
C. Cửa ra vào tự động mở khi chủ nhà đứng ở cửa.
D. Quạt điện chạy khi có người mở công tắc của quạt.

Câu 3. Chất dinh dưỡng nào là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể?

- A. Chất béo. B. Chất tinh bột, chất đường và chất xơ.
C. Vitamin. D. Chất đạm.

Câu 4. Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp **không** sử dụng nhiệt?

- A. Trứng tráng. B. Canh cua mỏng toi.
C. Dưa cải chua. D. Rau muống luộc.

Câu 5. Loại chất khoáng nào sau đây tham gia vào quá trình cấu tạo và là thành phần của hồng cầu trong máu?

- A. Iốt B. Vitamin A C. Canxi. D. Sắt.

Câu 6. Thực phẩm nào là nguồn năng lượng chính cung cấp chất đường bột cho cơ thể?

- A. Thịt bò B. Gạo C. Mỡ lợn D. Rau bắp cải

Câu 7. Nêu chức năng dinh dưỡng của chất béo?

- A. Là dung môi hòa tan các vitamin.
B. Cung cấp vitamin.
C. Chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể.
D. Tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Câu 8. Phần nào sau đây của ngôi nhà có nằm sâu dưới mặt đất?

- A. Cột nhà. B. Sàn nhà. C. Móng nhà. D. Dầm nhà.

Câu 9. Chất đường bột có nhiều trong:

- A. Mỡ động vật, dầu thực vật, bơ. B. Bánh mì, khoai, sữa, trái cây chín
C. Hạt điều, lạc, vừng. D. Trái cây, rau củ quả tươi.

Câu 10. Ăn đúng bữa là ăn mỗi ngày ba bữa chính, các bữa chính cách nhau khoảng:

- A. 3 giờ. B. Không quy định. C. 4 – 5 giờ D. 7 giờ.

Câu 11. Nêu biện pháp **không** đảm bảo an toàn thực phẩm?

- A. Để lẫn lộn thực phẩm sống và đã nấu chín.
B. Thực phẩm đóng hộp phải chú ý hạn sử dụng.
C. Rau quả, thịt, cá ... phải mua tươi hoặc ướp lạnh.
D. Tránh để lẫn lộn thực phẩm sống với thực phẩm cần nấu chín.

- Câu 12.** Đối với phương pháp làm lạnh, thực phẩm được bảo quản ở nhiệt độ nào?
 A. Trên 7°C B. -1°C C. Từ 1°C đến 7°C D. Dưới 0°C
- Câu 13.** Cách làm nào dưới đây giúp tiết kiệm điện khi sử dụng tủ lạnh?
 A. Sử dụng tủ lạnh có dung tích lớn cho gia đình ít người.
 B. Không đóng chặt cửa tủ lạnh khiến hơi lạnh thất thoát ra ngoài.
 C. Cất thức ăn còn nóng vào tủ lạnh.
 D. Hạn chế số lần và thời gian mở cửa tủ lạnh.
- Câu 14.** Việc làm nào sau đây cho thấy ăn không đúng cách?
 A. Nhai kĩ.
 B. Tập trung cho việc ăn uống
 C. Vừa ăn vừa xem tivi
 D. Tạo bầu không khí thân mật, vui vẻ trong bữa ăn.
- Câu 15.** Muốn cơ thể phát triển một cách cân đối và khỏe mạnh, chúng ta cần có thói quen ăn uống khoa học ra sao?
 A. Ăn nhiều bữa, ăn đủ chất dinh dưỡng.
 B. Ăn nhiều thức ăn giàu chất đạm, ăn đúng giờ.
 C. Ăn thật no, ăn nhiều thực phẩm cung cấp chất béo.
 D. Ăn đúng bữa, ăn đúng cách, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, uống đủ nước.
- Câu 16.** Đồ ăn nào dưới đây chứa nhiều chất béo nhất?
 A. Khoai lang B. Gạo
 C. Hoa quả D. Bơ, mỡ lợn, dầu dừa
- Câu 17.** Phương pháp chế biến thực phẩm nào dưới đây có sử dụng nhiệt?
 A. Trộn hỗn hợp. B. Muối chua. C. Kho D. Trộn dầu giấm.
- Câu 18.** Những món ăn nào phù hợp buổi sáng?
 A. Cơm, rau xào, cá sốt cà chua. B. Cơm, thịt kho, canh rau, dưa hấu.
 C. Bánh mì, trứng ốp, sữa tươi. D. Cơm, thịt rang, canh.
- Câu 19.** Nhóm thực phẩm nào sau đây cung cấp nhiều chất đạm?
 A. Thịt nạc, cá, tôm, trứng. B. Ớt chuông, cà rốt, cần tây.
 C. Mỡ động vật, dầu thực vật, bơ. D. Ngũ cốc, bánh mì, khoai, sữa.
- Câu 20.** Bước nào **không** có trong quy trình chế biến món rau xà lách trộn dầu giấm?
 A. Luộc rau xà lách. B. Pha hỗn hợp dầu giấm.
 C. Nhặt rửa rau xà lách. D. Trộn rau xà lách với hỗn hợp dầu giấm.
- Câu 21.** Biểu hiện nào dưới đây thể hiện tiết kiệm năng lượng?
 A. Không đóng tủ lạnh sau khi dùng xong.
 B. Tắt điện, quạt, tivi khi đi ra ngoài.
 C. Không tắt điện, quạt, tivi khi đi ra ngoài.
 D. Không tắt điều hoà khi không có người sử dụng.
- Câu 22.** Để tốt cho hệ tiêu hóa ta nên ăn nhiều thực phẩm có chứa chất:
 A. Chất xơ. B. Chất khoáng. C. Béo. D. Đường bột.
- Câu 23.** Thực phẩm nào sau đây được bảo quản bằng phương pháp sấy khô?
 A. Tôm. B. Sò ốc. C. Rau cải. D. Cua.
- Câu 24.** Món ăn nào **không** thuộc phương pháp làm chín thực phẩm trong nước?
 A. Thịt kho. B. Rau luộc. C. Tôm nướng. D. Canh chua.
- Câu 25.** Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo ở nhiệt độ cao đó là:

A. Hấp.

B. Luộc.

C. Rang.

D. Rán.

Câu 26. Các loại thực phẩm như: Thịt lợn, gan, thịt bò cung cấp chủ yếu vitamin gì?

A. Vitamin B

B. Vitamin E

C. Vitamin A

D. Vitamin C

Câu 27. Loại thực phẩm nào sau đây cần ăn hạn chế nhất theo tháp dinh dưỡng cân đối?

A. Thịt.

B. Muối.

C. Rau củ.

D. Hoa quả.

Câu 28. Nguồn cung cấp của Vitamin C chủ yếu từ:

A. Các loại hải sản.

B. Rau quả tươi .

C. Thịt lợn, thịt gà, thịt vịt...

D. Lòng đỏ trứng, tôm cua

Phần II: Tự luận (3 điểm)

Câu 1 (2 điểm): Thế nào là an toàn vệ sinh thực phẩm? Trình bày khái niệm, ưu, nhược điểm của phương pháp chế biến trộn hỗn hợp?

Câu 2 (1 điểm): Vận dụng kiến thức đã học, em hãy lựa chọn và nêu quy trình chế biến một món ăn?

----- **HẾT** -----