

(HS làm trắc nghiệm và tự luận ra giấy kiểm tra)

I. Trắc nghiệm (7 điểm)

**Câu 1: Trong những biện pháp sau, biện pháp nào đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm?**

- A. Sử dụng chung thớt để chế biến thực phẩm sống và thực phẩm chín trong cùng một thời điểm.
- B. Chỉ sử dụng thực phẩm đóng hộp có ghi rõ thông tin cơ sở sản xuất, thành phần dinh dưỡng, còn hạn sử dụng.
- C. Để lẫn thực phẩm sống và thực phẩm chín với nhau.
- D. Không che đậy thực phẩm sau khi nấu chín.

**Câu 2: Điền từ còn thiếu vào chỗ “...”**

“Thực phẩm rất đa dạng và phong phú, chúng là nguồn cung cấp các ... cho cơ thể, giúp con người phát triển cân đối và khỏe mạnh”.

- A. Chất đạm
- B. Chất tinh bột, chất đường
- C. Chất dinh dưỡng cần thiết
- D. Chất khoáng và vitamin

**Câu 3: Nhược điểm của phương pháp nướng là**

- A. Thời gian chế biến lâu
- B. Thực phẩm dễ bị cháy, gây biến chất
- C. Món ăn nhiều chất béo
- D. Một số loại vitamin hòa tan trong nước

**Câu 4: Phương pháp sử dụng nhiệt độ thấp để ngăn ngừa, làm chậm sự phát triển của vi khuẩn là phương pháp nào?**

- A. Làm lạnh và đông lạnh
- B. Làm khô
- C. Ướp
- D. Đáp án A và B

**Câu 5: Điền từ còn thiếu vào chỗ “...”**

“Muối chua là phương pháp làm thực phẩm ... trong thời gian cần thiết, được dùng để chế biến các loại thực phẩm như rau cải bắp, rau cải bẹ, su hào, dưa chuột”.

- A. Lên men vi sinh
- B. Bay hơi nước
- C. Chín
- D. Không đáp án nào đúng

**Câu 6: Khu vực nào sau đây thuộc khu vực của nhà ở?**

- A. Nơi cất giữ đồ dùng dạy học
- B. Nơi đóng phí
- C. Nơi ngủ nghỉ của các thành viên trong gia đình
- D. Nơi làm thủ tục, hồ sơ

**Câu 7: Vai trò của nhà ở đối với con người là gì?**

- A. Để ở, bảo vệ con người trước những tác động xấu của thiên nhiên và xã hội, phục vụ các nhu cầu sinh hoạt của cá nhân hoặc hộ gia đình.
- B. Bảo vệ con người trước những tác động xấu của thiên nhiên và xã hội, không để ở.
- C. Bảo vệ con người trước những tác động xấu của thiên nhiên và xã hội, không phục vụ các nhu cầu sinh hoạt của cá nhân hoặc hộ gia đình.
- D. Tất cả các đáp án trên đúng

**Câu 8: Loại đất nào dưới đây có đặc tính kiên cố, thích hợp để thi công móng nhà?**

- A. Đất xốp
- B. Đất cát
- C. Đất sét
- D. Đất đỏ baza

**Câu 9: Vì sao không nên xây nhà trên loại đất sét?**

- A. Đất sét có khả năng chịu lực kém nhất trong các loại đất.

- B. Xây nhà trên đất sét hay xảy ra các tình trạng như nhà bị lún hay nghiêng đổ.
- C. Đất sét có khả năng hút nước kém, nếu xây nhà hay bị ẩm thấp, sàn nhà bị đọng nước, nhiều ruồi muỗi.
- D. Đất sét có kết cấu đất không chặt

**Câu 10: Việc làm nào dưới đây chưa tiết kiệm năng lượng?**

- A. Không đóng tủ lạnh sau khi dùng xong
- B. Không bật điều hòa khi không có người sử dụng
- C. Luôn tắt điện, quạt, tivi khi đi ra ngoài
- D. Đáp án B và C

**Câu 11: Nhà ở của Việt Nam có bao nhiêu dạng?**

- A. 2
- B. 3
- C. 5
- D. 7

**Câu 12: Cách làm nào dưới đây giúp tiết kiệm điện khi sử dụng tủ lạnh?**

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

**Câu 13: Chất béo có nhiều ở nhóm thực phẩm**

- A. Mật ong, trái cây chín, rau xanh
- B. Thịt nạc, cá, tôm, trứng
- C. Mỡ động vật, mỡ thực vật, bơ
- D. Hoa quả tươi, trứng gà, cá

**Câu 14: Xi măng có ứng dụng chính là gì?**

- A. Kết hợp với cát, nước tạo ra vữa xây dựng
- B. Làm khung nhà
- C. Làm cột nhà
- D. Làm mái nhà

**Câu 15: Trong các nhóm đồ ăn/thức uống sau đây, nhóm nào cung cấp nhiều vitamin nhất cho cơ thể?**

- A. Thịt, trứng, sữa
- B. Dầu thực vật, nước ép hoa quả
- C. Hoa quả tươi, trứng gà, cá
- D. Rau, củ tươi, nước ép hoa quả

**Câu 16: Tên các loại hạt thuộc nhóm ngũ cốc là?**

- A. Kê, đậu, mạch nha, lúa nếp, lúa mì
- B. Đỗ, đậu, vừng, mè, mạch nha
- C. Kê, đậu, ngô, lúa nếp, lúa tẻ
- D. Vừng, kê, ngô, đỗ, mạch nha

**Câu 17: Nguồn thực phẩm cung cấp chất sắt là?**

- A. Thịt, cá, gan, trứng
- B. Sữa, trứng, hải sản
- C. Hải sản, rong biển
- D. Ngũ cốc, cà chua

**Câu 18: Vai trò chủ yếu của vitamin A là gì?**

- A. Tốt cho da và bảo vệ tế bào
- B. Cùng với canxi giúp kích thích sự phát triển của hệ xương
- C. Làm chậm quá trình lão hoá của cơ thể
- D. Kích thích ăn uống

**Câu 19: Để rèn luyện thói quen ăn khoa học, nội dung nào sau đây không đúng?**

- A. Ăn đúng bữa
- B. Uống đủ nước
- C. Ăn đúng cách
- D. Chỉ ăn những món mình thích

**Câu 20: Suy dinh dưỡng có thể do nguyên nhân nào dưới đây?**

- A. Cơ thể thiếu chất béo
- B. Cơ thể không được cung cấp đầy đủ khoáng chất
- C. Cơ thể thiếu chất sắt

D. Cơ thể không được cung cấp đầy đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng khác  
**Câu 21: Muốn cơ thể phát triển một cách cân đối và khoẻ mạnh, chúng ta cần**

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

**Câu 22: Phương pháp nào sau đây là phương pháp bảo quản thực phẩm?**

- A. Làm lạnh và đông lạnh.
- B. Luộc và trộn hỗn hợp.
- C. Làm chín thực phẩm.
- D. Nướng và muối chua.

**Câu 23: Nêu quy trình chế biến món salad hoa quả?**

- A. Chế biến thực phẩm → Sơ chế món ăn → Trình bày món ăn
- B. Sơ chế thực phẩm → Trình bày món ăn
- C. Sơ chế thực phẩm → Trộn → Trình bày món ăn
- D. Sơ chế thực phẩm → Lựa chọn thực phẩm → Chế biến món ăn

**Câu 24: Vai trò của vitamin B là**

- A. Kích thích ăn uống, góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh
- B. Cùng với calcium giúp kích thích sự phát triển của xương
- C. Tốt cho da, bảo vệ tế bào da
- D. Giúp làm sáng mắt

**Câu 25: Nêu những biện pháp đảm bảo an toàn thực phẩm?**

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

**Câu 26: Ý nào dưới đây không phải là vai trò, ý nghĩa của chế biến thực phẩm?**

- A. Làm tăng sự hấp dẫn, ngon miệng của món ăn
- B. Đảm bảo chất dinh dưỡng của thực phẩm
- C. Làm tăng khả năng tiêu hóa, hấp thu chất dinh dưỡng cho người sử dụng
- D. Rút ngắn thời gian sử dụng thực phẩm

**Câu 27: Biện pháp nào sau đây có tác dụng phòng tránh nhiễm độc thực phẩm?**

- A. Không ăn những thức ăn nhiễm độc tố
- B. Dùng thức ăn không có nguồn gốc rõ ràng
- C. Sử dụng đồ hộp hết hạn sử dụng
- D. Ăn khoai tây mọc mầm

**Câu 28: Nhóm phương pháp nào sau đây không phải là phương pháp chế biến thực phẩm?**

- A. Ướp và phơi.
- B. Rang và nướng.
- C. Xào và muối chua.
- D. Rán và trộn dầu giấm.

## **II. Tư luận (3 điểm)**

Câu 1: (2 điểm) Kể tên các phương pháp chế biến thực phẩm đã học? Nêu ưu điểm, nhược điểm của các phương pháp chế biến không sử dụng nhiệt?

Câu 2: (1 điểm) Thói quen ăn uống khoa học có tác dụng gì?

Em hãy đề xuất ít nhất 3 việc làm để hình thành thói quen ăn uống khoa học?