

**PHẦN I. TRẮC NGHIỆM (5 ĐIỂM)** Ghi lại chữ cái trước đáp án đúng vào giấy kiểm tra.

**Câu 1. Thực phẩm thường được phân loại thành các nhóm chính nào?**

- A. Chất đường, bột; vitamin.
- B. Chất béo; chất đạm; vitamin.
- C. Chất đường, bột; chất đạm; chất béo; vitamin; chất khoáng.
- D. Chất đường; chất đạm; chất béo; tinh bột; chất khoáng.

**Câu 2. Để cung cấp đủ chất xơ cho cơ thể, cần bổ sung loại thực phẩm nào?**

- A. Rau, củ, quả.
- B. Thịt các loại.
- C. Cơm
- D. Chất béo

**Câu 3. Nhóm thức ăn/đồ uống nào sau đây cung cấp cho cơ thể nhiều vitamin nhất?**

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

**Câu 4. Để thành phần và giá trị dinh dưỡng của khẩu phần ăn không thay đổi, có thể thay thế thịt lợn bằng thực phẩm nào?**

- A. Cà chua
- B. Ngô nếp
- C. Cá chép
- D. Mướp

**Câu 5. Cần có đủ 4 nhóm thực phẩm trong khẩu phần ăn hàng ngày để làm gì?**

- A. Giúp ăn ngon miệng.
- B. Giúp người ăn cảm thấy no.
- C. Cung cấp đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.
- D. Cung cấp năng lượng cho cơ thể.

**Câu 6. Điều không phải là vai trò, ý nghĩa của bảo quản thực phẩm?**

- A. làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm.
- B. làm giảm sự mất chất dinh dưỡng của thực phẩm.
- C. làm tăng chất dinh dưỡng của thực phẩm.
- D. kéo dài thời gian sử dụng của thực phẩm.

**Câu 7. Nướng là phương pháp làm chín thực phẩm**

- A. bằng sức nóng trực tiếp từ lửa.
- B. bằng hơi nước.
- C. trong nước.
- D. trong dầu, mỡ.

**Câu 8. Loại khoáng chất nào giúp ch xương và răng chắc khỏe?**

- A. Sắt
- B. Iodine
- C. Kẽm
- D. Calcium

**Câu 9. Để rèn luyện thói quen ăn uống khoa học, chúng ta không nên làm gì?**

- A. Xây dựng bữa ăn có tỉ lệ chất dinh dưỡng hợp lí.
- B. Ăn đúng bữa, đúng cách, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm
- C. Ăn lúc nào thấy đói, chỉ ăn món mình thích
- D. Uống đủ nước

**Câu 10. Theo em, các thực phẩm nào dưới đây cung cấp nhiều vitamin A cho mắt?**

- A. Dầu cá, cà rốt, gấc, cà chua, cam, dưa hấu, đu đủ.
- B. Cơm, ngô, ổi, khoai tây, su hào.
- C. Sắn, bánh kẹo, bánh mì, thịt gà.
- D. Gạo, bánh mì, ổi, tôm, thịt nạc.

**Câu 11. Chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ bị hao tổn nhiều trong quá trình chế biến?**

- A. Chất béo
- B. Tinh bột
- C. Vitamin
- D. Chất đạm

**Câu 12. Chế biến thực phẩm có vai trò gì?**

- A. Xử lý thực phẩm để tạo ra món ăn
- B. Xử lý thực phẩm để bảo quản thực phẩm
- C. Tạo ra món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng và hấp dẫn.
- D. Xử lý thực phẩm để tạo ra món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng đa dạng và hấp dẫn

**Câu 13. Nhóm phương pháp nào dưới đây không phải là phương pháp chế biến thực phẩm?**

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

**Câu 14. Phương pháp nào dưới là phương pháp bảo quản thực phẩm?**

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

**Câu 15. Vật liệu nào sau đây không sử dụng trong xây dựng nhà ở?**

- A. Gỗ
- B. Nhựa
- C. Thép
- D. Xi măng

**Câu 16. Trong ngôi nhà thông minh, người ta thường lắp đặt bao nhiêu hệ thống điều khiển tự động, bán tự động?**

- A. 3
- B. 4
- C. 5
- D. 6

**Câu 17. Trong ngôi nhà thông minh, để cảnh báo các tình huống gây mất an ninh, an toàn, người ta sử dụng các hình thức nào?**

- A. chuông báo, tin nhắn, đèn báo.
- B. chuông báo, tin nhắn, đèn báo, cuộc gọi tự động tới chủ nhà
- C. tin nhắn, đèn báo, cuộc gọi tự động tới chủ nhà
- D. chuông báo, đèn báo, cuộc gọi tự động tới chủ nhà

**Câu 18. Mô tả nào sau đây tương ứng với hệ thống an ninh, an toàn trong ngôi nhà thông minh?**

- A. Ở một vài nơi trong nhà, đèn tự động bật lên khi trời tối, tắt đi khi trời sáng.
- B. Đèn tự động bật lên và chuông tự động kêu khi có người lạ di chuyển trong nhà.
- C. Máy thu hình tự động mở kênh truyền hình yêu thích.
- D. Trước khi có người về, nhiệt độ trong phòng giảm xuống cho đủ mát.

**Câu 19. Nhà ở được phân chia thành các khu vực chức năng sinh hoạt như:**

- A. khu vực sinh hoạt chung, khu vực nghỉ ngơi, khu vực nấu ăn, khu vực vệ sinh
- B. khu vực sinh hoạt chung, khu vực nghỉ ngơi, khu vực thờ cúng, khu vực nấu ăn, khu vực vệ sinh
- C. khu vực sinh hoạt chung, khu vực thờ cúng, khu vực nấu ăn, khu vực vệ sinh
- D. khu vực nghỉ ngơi, khu vực thờ cúng, khu vực nấu ăn, khu vực vệ sinh

**Câu 20. Ứng dụng chính của gạch, ngói trong xây dựng nhà ở là gì?**

- A. Làm tường nhà, mái nhà
- B. Làm khung nhà, cột nhà
- C. Làm khung nhà, tường nhà
- D. Làm khung nhà, sàn nhà

## **II. TỰ LUẬN (5 ĐIỂM)**

**Câu 1 (3 điểm):** Em hãy kể tên một số thực phẩm chứa vitamin A, C, D và vai trò của vitamin A, C, D đối với cơ thể con người?

**Câu 2 (2 điểm):** Bảo quản thực phẩm bằng cách làm lạnh như thế nào?