***TRƯỜNG THCS LÝ THƯỜNG KIỆT***

# TỔNG HỢP CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM CUỐI KÌ 1

# NĂM HỌC 2021-2022

# MÔN CÔNG NGHỆ LỚP 6

***Câu 1: Chế độ ăn uống khoa học cần đảm bảo nhưng yếu tố nào?***

1. *Xây dựng bữa ăn hợp lí và ăn uống khoa học.*
2. *Phân chia số bữa ăn hợp lí*
3. *Không có nguyên tắc nào cả*
4. *Ăn uống khoa học*

# Câu 2: Theo tháp dinh dưỡng hằng ngày chúng ta cần sử dụng loại thực phẩm nào nhiều nhất trong các thực phẩm dưới đây?

1. *Rau, củ, quả*
2. *Dầu, mỡ*
3. *Thịt, cá*
4. *Muối*

# Câu 3: Việc phân nhóm thức ăn không bao gồm nhóm nào?

1. *Nhóm giàu chất béo*
2. *Nhóm giàu chất xơ*
3. *Nhóm giàu chất đường bột, chất xơ*
4. *Nhóm giàu chất đạm*

# Câu 4: Chức năng dinh dưỡng của chất béo là gì?

1. *Là dung môi hòa tan các vitamin*
2. *Chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể*
3. *Tăng sức đề kháng cho cơ thể*
4. *Tất cả đều đúng*

# Câu 5: Bệnh suy dinh dưỡng làm cho cơ thể phát triển chậm, cơ bắp yếu ớt, bụng phình to, tóc mọc lưa thưa là do đâu?

1. *Thừa chất đạm*
2. *Thiếu chất đường bột*
3. *Thiếu chất đạm trầm trọng*
4. *Thiếu chất béo*

# Câu 6: Những món ăn phù hợp buổi sáng là gì?

1. *Bánh mì, trứng ốp-la, sữa tươi*
2. *Cơm, thịt kho, canh rau, dưa hấu*
3. *Cơm, rau xào, cá sốt cà chua*
4. *Tất cả đều sai*

# Câu 7: Việc phân chia số bữa ăn trong gia đình có ảnh hưởng đến việc tổ chức ăn uống hợp lí như thế nào?

1. *Ảnh hưởng đến việc tiêu hóa thức ăn*
2. *Ảnh hưởng đến nhu cầu năng lượng cho từng khoảng thời gian trong lúc làm việc hoặc lúc nghỉ ngơi*

*C Cả A và B đều đúng*

*D.Cả A và B đều sai*

# Câu 8: Nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên trong gia đình là như thế nào?

1. *Trẻ em cần nhiều loại thực phẩm*
2. *Người lao động cần ăn các loại thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng*
3. *Phụ nữ có thai cần ăn các loại thực phẩm giàu chất đạm, canxi, phốt pho, sắt*
4. *Cả A, B, C đều đúng*

# Câu 9: Thế nào là bữa ăn hợp lí?

1. *Có sự phối hợp giữa các loại thực phẩm*
2. *Cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng với từng đối tượng*
3. *Đảm bảo cho cơ thể đầy đủ chất dinh dưỡng và năng lượng*
4. *Cả A, B, C đều đúng*

# Câu 10: Thức ăn được phân làm bao nhiêu nhóm:

1. *2*
2. *3*
3. *4*
4. *5*

# Câu 11: Phân chia số bữa ăn hợp lí?

1. *2 bữa ăn chính và có thể có thêm các bữa ăn phụ*
2. *3 bữa ăn chính và có thể có thêm các bữa ăn phụ*
3. *2 bữa ăn chính.*
4. *3 bữa ăn chính.*

# Câu 12: Các bữa ăn chính trong ngày?

1. *Bữa sáng, bữa trưa, bữa chiều (tối)*
2. *Bữa sáng, bữa trưa.*
3. *Bữa trưa, bữa chiều*
4. *Bữa Sáng, bữa chiều.*

# Câu 13: Trung bình thức ăn sẽ được tiêu hóa hết sau:

1. *2 giờ*
2. *3 giờ*
3. *4 giờ*
4. *5 giờ*

# Câu 14: Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí?

1. *Có đầy đủ 2 nhóm thực phẩm và 3 loại món ăn chính.*
2. *Có đầy đủ 3 nhóm thực phẩm và 3 loại món ăn chính.*
3. *Có đầy đủ 4 nhóm thực phẩm và 3 loại món ăn chính.*
4. *Có đầy đủ 5 nhóm thực phẩm và 3 loại món ăn chính.*

***Câu 15: Các loại món ăn chính gồm:***

1. *Món canh, món mặn.*
2. *Món canh, món mặn, món xào hoặc luộc.*
3. *Món canh, món xào hoặc luộc.*
4. *Món mặn, món xào hoặc luộc*

# Câu 16: Quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí:

1. *Lập danh sách các món ăn theo từng loại.*
2. *Chọn món ăn chính, chọn thêm món ăn kèm.*
3. *Hoàn thiện bữa ăn.*
4. *Tất cả câu trên đều đúng.*

# Câu 17 : Phát biểu nào sau đây đúng:

1. *Bữa ăn sáng cần ăn thật nhanh để kịp giờ vào học hoặc làm việc.*
2. *Bữa ăn sáng không cần phải nhai kĩ, ăn thật nhanh.*
3. *Bữa ăn sáng không cần ăn đủ chất dinh dưỡng.*
4. *Bữa ăn sáng cần ăn đủ chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho lao động, học tập trong ngày.*

# Câu 18: Nhóm thực phẩm nào sau đây là nguồn cung cấp chất đạm?

1. *Gạo, đậu xanh, ngô, khoai.*
2. *Bắp cải, cà rốt, táo, cam.*
3. *Thịt, trứng, sữa.*
4. *Mỡ, bơ, dầu đậu nành.*

# Câu 19: Nhóm thực phẩm nào sau đây là nguồn cung cấp chất đường bột?

1. *Gạo, đậu xanh, ngô, khoai.*
2. *Bắp cải, cà rốt, táo, cam.*
3. *Thịt, trứng, sữa.*
4. *Mỡ, bơ, dầu đậu nành.*

# Câu 20: Nhóm thực phẩm nào sau đây là nguồn cung cấp chất béo?

1. *Gạo, đậu xanh, ngô, khoai.*
2. *Bắp cải, cà rốt, táo, cam.*
3. *Thịt, trứng, sữa.*
4. *Mỡ, bơ, dầu đậu nành.*

# Câu 21: Phương pháp chế biến thực phẩm nào sau đây có sử dụng nhiệt?

1. *Trộn hỗn hợp*
2. *Luộc*
3. *Trộn dầu giấm*
4. *Muối chua*

# Câu 22: Món ăn nào sau đây không thuộc phương pháp làm chín thực phẩm trong nước?

*A.Trứng rán*

*B. Rau luộc*

*CTôm nướng*

*D.Thịt kho*

# Câu 23: Món ăn nào sau đây không thuộc phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo?

1. *Nem rán*
2. *Rau xào*
3. *Thịt lợn rang*
4. *Thịt kho*

# Câu 24: Phương pháp nào không phải là phương pháp làm chín thực phẩm trong nước?

1. *Hấp*
2. *Kho*
3. *Luộc*
4. *Nấu*

# Câu 25: Phương pháp chế biến thực phẩm nào sau đây không sử dụng nhiệt?

1. *Hấp*
2. *Muối nén*
3. *Nướng*
4. *Kho*

# Câu 26: Những biện pháp đảm bảo an toàn thực phẩm là gì?

1. *Rau, quả, thịt, cá… phải mua tươi hoặc bảo quản ở nhiệt độ thích hợp*
2. *Thực phẩm đóng hộp phải chú ý hạn sử dụng*
3. *Tránh để lẫn lộn thực phẩm ăn sống với thực phẩm cần nấu chín*
4. *Tất cả các câu trên đều đúng*

# Câu 27: Thời gian bảo quản cá, tôm, cua, sò tươi trong tủ lạnh là bao lâu?

1. *1 - 2 tuần*
2. *2 – 4 tuần*
3. *24 giờ*
4. *3 – 5 ngày*

# Câu 28: Có mấy nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn?

1. *3*
2. *4*
3. *5*
4. *6*

# Câu 29: Ý nào dưới đây không phải là ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm?

1. *Làm thực phẩm trở nên dễ tiêu hóa*
2. *Làm tăng tính đa dạng của thực phẩm*
3. *Tạo ra nhiều sản phẩm có thời hạn sử dụng lâu dài*
4. *Tạo sự thuận tiện cho việc chế biến thực phẩm thành nhiều món khác nhau*

# Câu 30: Thời gian bảo quản trứng tươi trong tủ lạnh là bao lâu?

1. *1 – 2 tuần*
2. *2 – 4 tuần*
3. *24 giờ*
4. *3 – 5 ngày*

# Câu 31: Thực phẩm khi hư hỏng sẽ:

1. *Bị giảm giá trị dinh dưỡng.*
2. *Gây ngộ độc hoặc gây bệnh.*
3. *Làm ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng người của người sử dụng.*
4. *Tất cả các ý trên đều đúng.*

# Câu 32: Vai trò của việc bảo quản thực phẩm?

1. *Ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật.*
2. *Ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại, làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm.*
3. *Ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại.*
4. *Ngăn chặn sự phát triển của vi sinh vật, làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm.*

# Câu 33: Chọn từ thích hợp để điền vào câu đưới đây cho hoàn chỉnh: Thực phẩm để lâu thường bị mất màu, mất mùi, ôi thiu, biến đổi ………..

1. *Trạng thái.*
2. *Chất dinh dưỡng.*
3. *Vitamin.*
4. *Chất béo.*

# Câu 34: Thực phẩm nào sau đây được bảo quản bằng phương pháp sấy khô?

1. *Rau cải.*
2. *Sò ốc.*
3. *Cua.*
4. *Tôm.*

# Câu 35: Món ăn nào dưới đây áp dụng phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của nguồn nhiệt?

1. *Chả giò.*
2. *Sườn nướng.*
3. *Gà rán.*
4. *Canh chua.*

# Câu 36: Thực phẩm hư hỏng do những nguyên nhân nào?

1. *Để thực phẩm lâu ngày.*
2. *Không bảo quản thực phẩm kỹ.*
3. *Thực phẩm hết hạn sử dụng.*
4. *Tất cả các nguyên nhân trên.*

# Câu 37: Chúng ta có thể thay thế thịt lợn trong bữa ăn bằng thực phẩm nào dưới đây?

1. *Tôm tươi.*
2. *Cà rốt.*
3. *Khoai tây.*
4. *Tất cả các thực phẩm trên.*

# Câu 38: Bước nào không có trong quy trình chế biến món rau xà lách trộn dầu giấm?

1. *Nhặt, rửa rau xà lách.*
2. *Luộc ra xà lách.*
3. *Pha hỗn hợp dầu giấm.*
4. *Trộn rau xà lách với hỗn hợp dầu giấm.*

# Câu 39: Trong các quy trình dưới đây, đâu là thứ tự các bước chính xác trong quy trình chung chế biến thực phẩm?

1. *Chế biến thực phẩm -> Sơ chế món ăn -> Trình bày món ăn.*
2. *Sơ chế thực phẩm -> Chế biến món ăn -> Trình bày món ăn.*
3. *Lựa chọn thực phẩm -> Sơ chế món ăn -> Chế biến món ăn.*
4. *Sơ chế thực phẩm -> Lựa chọn thực phẩm -> Chế biến món ăn.*

# Câu 40: Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp không sử dụng nhiệt?

1. *Canh cua mồng tơi.*
2. *Trứng tráng.*
3. *Rau muống luộc.*
4. *Dưa cải chua.*