

I. Trắc nghiệm (7 điểm)

1. Câu trắc nghiệm nhiều phương án lựa chọn.

Học sinh trả lời từ câu 1 đến câu 20. Ghi lại chữ cái đứng trước câu trả lời đúng nhất vào giấy kiểm tra

Câu 1. Chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ bị hao tổn nhiều trong quá trình chế biến?

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

Câu 2. Vai trò của nhóm thực phẩm giàu chất béo là

- A. tăng sức đề kháng. B. cung cấp năng lượng.
C. tạo ra tế bào mới. D. bảo vệ cơ thể.

Câu 3. Các thực phẩm nào thuộc nhóm thực phẩm giàu chất đạm?

- A. Trứng, đậu, khoai. B. Cá, trứng, ngô.
C. Tôm, gạo tẻ, mỡ lợn. D. Cá, trứng, sữa.

Câu 4. Phương pháp nào dưới đây là phương pháp bảo quản thực phẩm?

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

Câu 5. Đặc điểm của phương pháp chế biến thực phẩm **không** sử dụng nhiệt là

- A. làm chín thực phẩm bằng nhiệt độ cao trong thời gian thích hợp.
B. làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều chất béo.
C. dễ gây biến đổi các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm.
D. gần như giữ nguyên được màu sắc, mùi vị, chất dinh dưỡng của thực phẩm.

Câu 6. Để thành phần và giá trị của khẩu phần ăn không thay đổi, có thể thay thế thịt lợn bằng thực phẩm nào?

- A. Cà chua. B. Cá chép. C. Bí ngô. D. Khoai lang.

Câu 7. Để rèn luyện thói quen ăn uống khoa học, chúng ta không nên làm gì?

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

Câu 8. Nhóm thực phẩm nào sau đây giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, cấu tạo hồng cầu?

- A. Nhóm thực phẩm giàu chất béo. B. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.
C. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng. D. Nhóm thực phẩm giàu vitamin .

Câu 9. Dấu hiệu nhận biết thực phẩm an toàn là

- A. cá không còn tươi.
B. thịt có màu hồng nhạt, không chảy nước, không có mùi lạ.
C. rau, củ, quả còn tươi, không dập nát, đã mọc mầm.
D. thực phẩm đóng hộp đã quá hạn sử dụng.

Câu 10. Những thực phẩm nào sau đây không cần phải bảo quản lạnh?

- A. Đậu đỗ, gạo. B. Rau, củ, quả. C. Thịt, cá. D. Sữa chua.

Câu 11. Dựa vào tiêu chí phân loại nào để phân loại trang phục thành trang phục nam, trang phục nữ?

- A. Theo thời tiết. B. Theo giới tính. C. Theo công dụng. D. Theo lứa tuổi.

Câu 12. Nhu cầu lượng nước tối thiểu mỗi ngày là

- A. Càng nhiều càng tốt. B. 1,5 đến 2 lít.
C. 2,5 đến 3,5 lít. D. 3 lít.

- Câu 13.** Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp không sử dụng nhiệt?
 A. Rau cải xào. B. Súp gà. C. Nộm rau muống. D. Trứng luộc.
- Câu 14.** Nhóm thực phẩm nào sau đây là nguồn cung cấp chất đường bột?
 A. Gạo, ngô, khoai. B. Thịt, trứng, sữa.
 C. Mỡ, bơ, dầu đậu nành. D. Bắp cải, cà rốt, táo, cam.
- Câu 15.** Chất được sử dụng phổ biến khi ướp là
 A. muối. B. nước mắm. C. đường. D. dầu ăn.
- Câu 16.** Loại khoáng chất nào giúp xương và răng chắc khỏe?
 A. Iodine. B. Calcium. C. Kẽm. D. Sắt.
- Câu 17.** Vai trò của vitamin E là
 A. tốt cho da, bảo vệ tế bào.
 B. kích thích ăn uống.
 C. làm tăng sức bền của thành mạch máu.
 D. giúp làm sáng mắt.
- Câu 18.** Chế biến thực phẩm có vai trò gì?
 A. Tạo ra các món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng và hấp dẫn.
 B. Xử lý thực phẩm để bảo quản thực phẩm.
 C. Xử lý thực phẩm để tạo ra các món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng và hấp dẫn.
 D. Xử lý thực phẩm để tạo ra các món ăn.
- Câu 19.** Chất béo có nhiều ở nhóm thực phẩm nào sau đây?
 A. Mật ong, trái cây chín, rau xanh. B. Thịt nạc, cá, tôm, trứng.
 C. Hoa quả tươi, trứng gà, cá. D. Mỡ động vật, mỡ thực vật, bơ.
- Câu 20.** Biện pháp nào sau đây có tác dụng phòng tránh nhiễm độc thực phẩm?
 A. Sử dụng đồ hộp hết hạn sử dụng.
 B. Ăn khoai tây mọc mầm.
 C. Dùng thức ăn không có nguồn gốc rõ ràng.
 D. Không ăn những thức ăn nhiễm độc tố.

2. Câu trắc nghiệm đúng sai

Trong các phát biểu từ câu 21 đến câu 24, phát biểu nào đúng, phát biểu nào sai khi nói về lợi ích chính của ngôi nhà thông minh?

Câu 21. Giúp gia chủ dễ dàng hơn trong việc tổ chức các bữa tiệc

Câu 22. Làm cho ngôi nhà trở nên hiện đại hơn so với các ngôi nhà khác

Câu 23. Tiết kiệm năng lượng, thời gian và tăng cường an ninh

Câu 24. Tăng tính thẩm mỹ của ngôi nhà

Trong các phát biểu từ câu 25 đến câu 28, phát biểu nào đúng, phát biểu nào sai khi nói về các tiêu chí để đảm bảo an toàn thông tin khi sử dụng ngôi nhà thông minh?

Câu 25. Cập nhật phần mềm thường xuyên cho tất cả các thiết bị.

Câu 26. Sử dụng tường lửa.

Câu 27. Sử dụng cùng một mật khẩu cho tất cả các thiết bị trong nhà để dễ dàng quản lý.

Câu 28. Kết nối tất cả các thiết bị thông minh vào cùng một mạng không dây để tiện lợi.

II. Tự luận (3 điểm)

Câu 1 (1 điểm): Trình bày khái niệm, ưu điểm và hạn chế của phương pháp nướng và phương pháp rán (chiên).

Câu 2 (1 điểm): Kể tên một số biện pháp đảm bảo vệ sinh thực phẩm trong quá trình bảo quản và chế biến thực phẩm ở gia đình em?

Câu 3 (1 điểm): Mẹ bạn An đi chợ mua khoai tây về làm món khoai tây chiên cho cả nhà cùng ăn. Sau khi ăn xong cả nhà bạn An có biểu hiện của ngộ độc thực phẩm như: đau bụng, nôn ói, đi ngoài. Vậy để phòng tránh ngộ độc thực phẩm gia đình bạn cần thực hiện những biện pháp nào khi chế biến?