

ĐỀ 601

I/ TRẮC NGHIỆM (5đ)

Hãy chọn và ghi vào giấy kiểm tra đáp án trước câu trả lời đúng nhất!

**Câu 1:** Các loại quả như: Cam, bưởi, chanh cung cấp chủ yếu vitamin gì?

- A. Vitamin A.
- B. Vitamin C.**
- C. Vitamin B.
- D. Vitamin E.

**Câu 2:** Chế biến thực phẩm có vai trò gì?

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

**Câu 3:** 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 4:** 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 5:** 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 6:** 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.

**Câu 7:** 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 8:** Tìm phát biểu **sai** về các biện pháp bảo quản thực phẩm?

- A. Rau, củ ăn sống nên rửa cả quả, gọt vỏ trước khi ăn.
- B. Rửa thịt sau khi đã cắt thành từng lát.
- C. Không để ruồi bọ đậu vào thịt, cá.
- D. Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài.

**Câu 9:** Đặc điểm của phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt là

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

**Câu 10:** Chất béo có nhiều ở nhóm thực phẩm nào?

- 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 11:** 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 12:** 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 13:** “Nghiên cứu về dinh dưỡng và thực phẩm, tư vấn cho mọi người về lối sống lành mạnh trong ăn uống, giúp cơ thể khỏe mạnh và phát triển toàn diện” là công việc của

- A. đầu bếp.
- B. chuyên gia dinh dưỡng.
- C. nội trợ.
- D. bác sĩ.

**Câu 14:** 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 15:** Bữa ăn hợp lý là bữa ăn như thế nào?

- A. Đắt tiền.
- B. Cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động.
- C. Cung cấp vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và chất dinh dưỡng.
- D. Có nhiều loại thức ăn.

**Câu 16:** Trước khi có người về, nhiệt độ trong phòng giảm xuống cho đủ mát, là hệ thống điều khiển nào trong ngôi nhà thông minh?

- A. Nhóm hệ thống camera giám sát an ninh.

B. Nhóm hệ thống chiếu sáng thông minh.

**C. Nhóm hệ thống kiểm soát nhiệt độ.**

D. Nhóm hệ thống an ninh, an toàn.

**Câu 17:** Các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt là

A. kho cá, nướng thịt, dưa chua.

**B. thịt luộc, cá kho, thịt nướng.**

C. nộm rau muống, thịt kho.

D cá rán, salat hoa quả, thịt kho.

**Câu 18.** Theo em, phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt nào làm cho một số loại vitamin có thể bị hòa tan trong nước?

A. Rán.

B. Nướng.

C. Kho.

**D. Luộc.**

**Câu 19:** Ngôi nhà thông minh có các đặc điểm nào?

A. An ninh, an toàn, tiết kiệm năng lượng.

**B. Tiện ích, an ninh, an toàn, tiết kiệm năng lượng.**

C. Tiết kiệm năng lượng, an ninh, an toàn.

D. Tiện ích, tiết kiệm năng lượng.

**Câu 20:** Nhà ở chung cư có kiểu kiến trúc như thế nào?

A. Có hệ thống phao dưới sàn giúp nhà có thể nổi lên.

**B. Nhà được xây dựng để phục vụ nhiều hộ gia đình.**

C. Các khu vực chức năng trong nhà thường được xây dựng tách biệt.

D. Nhà ở thường được thiết kế nhiều tầng.

## **II/ TỰ LUẬN (5đ)**

**Câu 1 (2đ) :** Ngôi nhà thông minh là gì? Kể tên 1 số hệ thống tự động hoặc bán tự động trong ngôi nhà thông minh

**Câu 2 (2đ):** Nêu vai trò, ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm?

**Câu 3 (1đ):** Gia đình em thường bảo quản thực phẩm bằng cách nào. Trình bày cách làm của 1 phương pháp cụ thể.

**-Chúc các con làm bài tốt!-**

**BGH duyệt**

**TTCM**

**Người ra đề**

Khúc Thị Thanh Hiền

Tạ Thị Tuyết Sơn

Lưu Thị Chiên

ĐỀ 602

I/ TRẮC NGHIỆM (5đ)

Hãy chọn và ghi vào giấy kiểm tra đáp án trước câu trả lời đúng nhất!

**Câu 1:** Trước khi có người về, nhiệt độ trong phòng giảm xuống cho đủ mát, là hệ thống điều khiển nào trong ngôi nhà thông minh?

- A. Nhóm hệ thống camera giám sát an ninh.
- B. Nhóm hệ thống chiếu sáng thông minh.
- C. Nhóm hệ thống kiểm soát nhiệt độ.
- D. Nhóm hệ thống an ninh, an toàn.

**Câu 2:** Các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt là

- A. kho cá, nướng thịt, dưa chua.
- B. thịt luộc, cá kho, thịt nướng.
- C. nộm rau muống, thịt kho.
- D cá rán, salat hoa quả, thịt kho.

**Câu 3.** Theo em, phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt nào làm cho một số loại vitamin có thể bị hòa tan trong nước?

- A. Rán.
- B. Nướng.
- C. Kho.
- D. Luộc.

**Câu 4:** Ngôi nhà thông minh có các đặc điểm nào?

- A. An ninh, an toàn, tiết kiệm năng lượng.
- B. Tiện ích, an ninh, an toàn, tiết kiệm năng lượng.
- C. Tiết kiệm năng lượng, an ninh, an toàn.
- D. Tiện ích, tiết kiệm năng lượng.

**Câu 5:** Nhà ở chung cư có kiểu kiến trúc như thế nào?

- A. Có hệ thống phao dưới sàn giúp nhà có thể nổi lên.
- B. Nhà được xây dựng để phục vụ nhiều hộ gia đình.
- C. Các khu vực chức năng trong nhà thường được xây dựng tách biệt.
- D. Nhà ở thường được thiết kế nhiều tầng.

**Câu 6:** 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.

**Câu 7:** 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 8:** Tìm phát biểu **sai** về các biện pháp bảo quản thực phẩm?

- A. Rau, củ ăn sống nên rửa cả quả, gọt vỏ trước khi ăn.

**B. Rửa thịt sau khi đã cắt thành từng lát.**

C. Không để ruồi bọ đậu vào thịt, cá.

D. Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài.

**Câu 9:** Đặc điểm của phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt là

A. dễ gây biến đổi các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm.

B. làm chín thực phẩm bằng nhiệt độ cao, trong thời gian thích hợp.

**C. gần như giữ nguyên được màu sắc, mùi vị, chất dinh dưỡng của thực phẩm.**

D. làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều chất béo.

**Câu 10:** Chất béo có nhiều ở nhóm thực phẩm nào?

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 11:** 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 12:** 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 13:** “Nghiên cứu về dinh dưỡng và thực phẩm, tư vấn cho mọi người về lối sống lành mạnh trong ăn uống, giúp cơ thể khỏe mạnh và phát triển toàn diện” là công việc của

A. đầu bếp.

**B. chuyên gia dinh dưỡng.**

C. nội trợ.

D. bác sĩ.

**Câu 14:** 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 15:** Bữa ăn hợp lý là bữa ăn như thế nào?

A. Đắt tiền.

B. Cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động.

**C. Cung cấp vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và chất dinh dưỡng.**

D. Có nhiều loại thức ăn.

**Câu 16:** Các loại quả như: *Cam, bưởi, chanh* cung cấp chủ yếu vitamin gì?

A. Vitamin A.

**B. Vitamin C.**

C. Vitamin B.

D. Vitamin E.

**Câu 17:** Chế biến thực phẩm có vai trò gì?

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

**Câu 18:** 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 19:** 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 20:** 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.

## **II/ TỰ LUẬN (5đ)**

**Câu 1 (2đ) :** Ngôi nhà thông minh là gì? Kể tên 1 số hệ thống tự động hoặc bán tự động trong ngôi nhà thông minh

**Câu 2 (2đ):** Nêu vai trò, ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm?

**Câu 3 (1đ):** Gia đình em thường bảo quản thực phẩm bằng cách nào. Trình bày cách làm của 1 phương pháp cụ thể.

**-Chúc các con làm bài tốt!-**

**BGH duyệt**

**TTCM**

**Người ra đề**

Khúc Thị Thanh Hiền

Tạ Thị Tuyết Sơn

Lưu Thị Chiên

ĐỀ 603

I/ TRẮC NGHIỆM (5đ)

Hãy chọn và ghi vào giấy kiểm tra đáp án trước câu trả lời đúng nhất!

**Câu 1:** 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 2:** 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 3:** “Nghiên cứu về dinh dưỡng và thực phẩm, tư vấn cho mọi người về lối sống lành mạnh trong ăn uống, giúp cơ thể khỏe mạnh và phát triển toàn diện” là công việc của

- A. đầu bếp.
- B. chuyên gia dinh dưỡng.**

- C. nội trợ.
- D. bác sĩ.

**Câu 4:** 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 5:** Bữa ăn hợp lý là bữa ăn như thế nào?

- A. Đắt tiền.
- B. Cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động.
- C. Cung cấp vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và chất dinh dưỡng.**
- D. Có nhiều loại thức ăn.

**Câu 6:** 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.

**Câu 7:** 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 8:** Tìm phát biểu **sai** về các biện pháp bảo quản thực phẩm?

- A. Rau, củ ăn sống nên rửa cả quả, gọt vỏ trước khi ăn.
- B. Rửa thịt sau khi đã cắt thành từng lát.**

- C. Không để ruồi bọ đậu vào thịt, cá.
- D. Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài.

**Câu 9:** Đặc điểm của phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt là

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

**Câu 10:** Chất béo có nhiều ở nhóm thực phẩm nào?

- 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 11:** Các loại quả như: *Cam, bưởi, chanh* cung cấp chủ yếu vitamin gì?

- A. Vitamin A.
- B. Vitamin C.
- C. Vitamin B.
- D. Vitamin E.

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

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

**Câu 13:** 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 14:** 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 15:** 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 16:** Trước khi có người về, nhiệt độ trong phòng giảm xuống cho đủ mát, là hệ thống điều khiển nào trong ngôi nhà thông minh?

- A. Nhóm hệ thống camera giám sát an ninh.
- B. Nhóm hệ thống chiếu sáng thông minh.



**C. Nhóm hệ thống kiểm soát nhiệt độ.**

D. Nhóm hệ thống an ninh, an toàn.

**Câu 17:** Các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt là

A. kho cá, nướng thịt, dưa chua.

**B. thịt luộc, cá kho, thịt nướng.**

C. nộm rau muống, thịt kho.

D cá rán, salad hoa quả, thịt kho.

**Câu 18.** Theo em, phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt nào làm cho một số loại vitamin có thể bị hòa tan trong nước?

A. Rán.

B. Nướng.

C. Kho.

**D. Luộc.**

**Câu 19:** Ngôi nhà thông minh có các đặc điểm nào?

A. An ninh, an toàn, tiết kiệm năng lượng.

**B. Tiện ích, an ninh, an toàn, tiết kiệm năng lượng.**

C. Tiết kiệm năng lượng, an ninh, an toàn.

D. Tiện ích, tiết kiệm năng lượng.

**Câu 20:** Nhà ở chung cư có kiểu kiến trúc như thế nào?

A. Có hệ thống phao dưới sàn giúp nhà có thể nổi lên.

**B. Nhà được xây dựng để phục vụ nhiều hộ gia đình.**

C. Các khu vực chức năng trong nhà thường được xây dựng tách biệt.

D. Nhà ở thường được thiết kế nhiều tầng.

## **II/ TỰ LUẬN (5đ)**

**Câu 1 (2đ) :** Ngôi nhà thông minh là gì? Kể tên 1 số hệ thống tự động hoặc bán tự động trong ngôi nhà thông minh

**Câu 2 (2đ):** Nêu vai trò, ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm?

**Câu 3 (1đ):** Gia đình em thường bảo quản thực phẩm bằng cách nào. Trình bày cách làm của 1 phương pháp cụ thể.

**-Chúc các con làm bài tốt!-**

**BGH duyệt**

**TTCM**

**Người ra đề**

Khúc Thị Thanh Hiền

Tạ Thị Tuyết Sơn

Lưu Thị Chiên

ĐỀ 604

I/ TRẮC NGHIỆM (5đ)

Hãy chọn và ghi vào giấy kiểm tra đáp án trước câu trả lời đúng nhất!

**Câu 1:** 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.

**Câu 2:** 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 3:** Tìm phát biểu **sai** về các biện pháp bảo quản thực phẩm?

- A. Rau, củ ăn sống nên rửa cả quả, gọt vỏ trước khi ăn.  
B. Rửa thịt sau khi đã cắt thành từng lát.  
C. Không để ruồi bọ đậu vào thịt, cá.  
D. Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài.

**Câu 4:** Đặc điểm của phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt là

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

**Câu 5:** Chất béo có nhiều ở nhóm thực phẩm nào?

- 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 6:** Các loại quả như: Cam, bưởi, chanh cung cấp chủ yếu vitamin gì?

- A. Vitamin A.  
B. Vitamin C.  
C. Vitamin B.  
D. Vitamin E.

**Câu 7:** Chế biến thực phẩm có vai trò gì?

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

**Câu 8:** 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 9:** 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 10:** 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 11:** Trước khi có người về, nhiệt độ trong phòng giảm xuống cho đủ mát, là hệ thống điều khiển nào trong ngôi nhà thông minh?

- A. Nhóm hệ thống camera giám sát an ninh.
- B. Nhóm hệ thống chiếu sáng thông minh.
- C. Nhóm hệ thống kiểm soát nhiệt độ.**
- D. Nhóm hệ thống an ninh, an toàn.

**Câu 12:** Các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt là

- A. kho cá, nướng thịt, dưa chua.
- B. thịt luộc, cá kho, thịt nướng.**
- C. nộm rau muống, thịt kho.
- D cá rán, salad hoa quả, thịt kho.

**Câu 13.** Theo em, phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt nào làm cho một số loại vitamin có thể bị hòa tan trong nước?

- A. Rán.
- B. Nướng.
- C. Kho.
- D. Luộc.**

**Câu 14:** Ngôi nhà thông minh có các đặc điểm nào?

- A. An ninh, an toàn, tiết kiệm năng lượng.
- B. Tiện ích, an ninh, an toàn, tiết kiệm năng lượng.**
- C. Tiết kiệm năng lượng, an ninh, an toàn.
- D. Tiện ích, tiết kiệm năng lượng.

**Câu 15:** Nhà ở chung cư có kiểu kiến trúc như thế nào?

- A. Có hệ thống phao dưới sàn giúp nhà có thể nổi lên.
- B. Nhà được xây dựng để phục vụ nhiều hộ gia đình.**
- C. Các khu vực chức năng trong nhà thường được xây dựng tách biệt.
- D. Nhà ở thường được thiết kế nhiều tầng.

**Câu 16:** 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 17:** 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 18:** “Nghiên cứu về dinh dưỡng và thực phẩm, tư vấn cho mọi người về lối sống lành mạnh trong ăn uống, giúp cơ thể khỏe mạnh và phát triển toàn diện” là công việc của

A. đầu bếp.

**B. chuyên gia dinh dưỡng.**

C. nội trợ.

D. bác sĩ.

**Câu 19:** 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 20:** Bữa ăn hợp lý là bữa ăn như thế nào?

A. Đắt tiền.

B. Cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động.

**C. Cung cấp vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và chất dinh dưỡng.**

D. Có nhiều loại thức ăn.

## **II/ TỰ LUẬN (5đ)**

**Câu 1 (2đ) :** Ngôi nhà thông minh là gì? Kể tên 1 số hệ thống tự động hoặc bán tự động trong ngôi nhà thông minh

**Câu 2 (2đ):** Nêu vai trò, ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm?

**Câu 3 (1đ):** Gia đình em thường bảo quản thực phẩm bằng cách nào. Trình bày cách làm của 1 phương pháp cụ thể.

**-Chúc các con làm bài tốt!-**

**BGH duyệt**

**TTCM**

**Người ra đề**

Khúc Thị Thanh Hiền

Tạ Thị Tuyết Sơn

Lưu Thị Chiên

