

ĐỀ CHÍNH THỨC

ĐỀ BÀI

I. TRẮC NGHIỆM (5 điểm). *Viết chữ cái đứng trước câu trả lời đúng và ghi ra giấy kiểm tra.*

Câu 1: Cơm thuộc nhóm dinh dưỡng nào?

- A. Nhóm giàu chất đạm
B. Nhóm giàu chất béo
C. Nhóm giàu chất đường bột
D. Nhóm giàu chất khoáng và vitamin.

Câu 2: Câu nào dưới đây mang ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm:

- A. Làm thực phẩm trở nên dễ tiêu hoá.
B. Tạo ra sản phẩm thực phẩm có thời hạn sử dụng lâu dài.
C. Làm tăng tính đa dạng của thực phẩm.
D. Để chế biến thành nhiều món ăn khác nhau.

Câu 3: Vai trò của nhóm thực phẩm giàu chất đường bột là

- A. tạo ra các tế bào mới để thay thế tế bào đã chết đi.
B. nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể.
C. giúp bảo vệ cơ thể và chuyển hóa một số vitamin.
D. tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Câu 4: Bún, khoai lang, bắp, bột gạo là nhóm dinh dưỡng thuộc chất nào sau đây?

- A. Béo. B. Khoáng, vitamin. C. Đường, bột. D. Đạm.

Câu 5: Các loại thực phẩm nào không bảo quản trong tủ lạnh?

- A. Khoai lang, gạo. B. Thịt, cá C. Củ kiệu, củ cải ngâm dấm D. Chuối, xoài.

Câu 6: Thực phẩm khi hư hỏng sẽ:

- A. Bị giảm giá trị dinh dưỡng. B. Gây ngộ độc hoặc gây bệnh.
C. Làm ảnh hưởng đến sức khỏe của con người. D. Tất cả các ý trên đều đúng.

Câu 7: Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp không sử dụng nhiệt

- A. Canh cua mồng tơi. B. Trứng tráng.
C. Dưa cải chua. D. Thịt kho trứng.

Câu 8: Phương pháp bảo quản thực phẩm là:

- A. Làm lạnh, đông lạnh; làm khô. B. Làm lạnh; làm khô, ướp muối.
C. Đông lạnh; làm khô, ướp muối. D. Làm lạnh và đông lạnh; làm khô, ướp muối.

Câu 9: Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng của mỗi loại thực phẩm, người ta chia thực phẩm thành:

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

Câu 10: Nhóm thực phẩm nào sau đây là nguồn cung cấp chất béo?

- A. Gạo, đậu xanh, ngô, khoai. B. Bắp cải, cà rốt, táo, ca'm.
C. Thịt, trứng, sữa. D. Mỡ, bơ, dầu đậu nành.

Câu 11 : Phát biểu nào sau đây đúng:

- A. Bữa ăn sáng cần ăn thật nhanh để kịp giờ vào học hoặc làm việc.
B. Bữa ăn sáng không cần phải nhai kỹ, ăn thật nhanh.
C. Bữa ăn sáng không cần ăn đủ chất dinh dưỡng.
D. Bữa ăn sáng cần ăn đủ chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho lao động, học tập

trong ngày.

Câu 12. Chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể là chức năng của chất dinh dưỡng nào?

- A. Chất đạm. B. Chất béo. C. Chất khoáng. D. Chất đường bột.

Câu 13. Thói quen ăn uống khoa học thể hiện là:

- A. Ăn ít bữa, ăn đúng cách; đảm bảo an toàn thực phẩm.
B. Ăn đúng bữa, ăn không đúng cách, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.
C. Ăn đúng bữa, ăn đúng cách; đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
D. Ăn đúng bữa, ăn không đúng cách, không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm

Câu 14. Nướng là phương pháp chế biến thực phẩm bằng cách:

- A. Làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước.
B. Làm chín thực phẩm trong chất béo ở nhiệt độ cao
C. Làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp từ lửa.
D. Làm chín thực phẩm trong nước

Câu 15. Thế nào là bữa ăn hợp lý?

- A. Có sự kết hợp đa dạng các loại thực phẩm cần thiết, theo tỉ lệ thích hợp để cung cấp vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và chất dinh dưỡng.
B. Có sự phối hợp đa dạng các loại thực phẩm cần thiết, tạo ra nhiều món ăn hấp dẫn, không cung cấp đủ nhu cầu của cơ thể về dinh dưỡng.
C. Không có sự đa dạng các loại thực phẩm mà chỉ tập trung vào một loại thực phẩm mà người dùng yêu thích, cung cấp vừa đủ nhu cầu của cơ thể về năng lượng.
D. Có nhiều món ăn được tạo ra từ các loại thực phẩm, không chú trọng nhu cầu dinh dưỡng và năng lượng của cơ thể.

Câu 16: “Dưa hành” trong câu đối sau được chế biến từ phương pháp nào?

“Thịt mỡ, dưa hành, câu đối đỏ

Cây nêu, tràng pháo, bánh chưng xanh”.

- A. Nấu B. Xào C. Muối chua D. Hấp

Câu 17: Với phương pháp làm lạnh, thực phẩm được bảo quản trong thời gian bao lâu?

- A. Trên 7 ngày B. Vài tháng C. Vài tuần D. Từ 3 đến 7 ngày

Câu 18: Khoảng cách giữa các bữa ăn là:

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

Câu 19: Các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

- A. Kho cá, nướng thịt, dưa chua B. Thịt luộc, cá kho, thịt nướng
C. Nộm rau muống, thịt kho D. Xôi gấc, salad hoa quả, thịt kho

Câu 20: Đối với phương pháp đông lạnh, thực phẩm được bảo quản ở nhiệt độ nào?

- A. Từ 0°C đến 1°C B. Trên 7°C C. Từ 1°C đến 7°C D. Dưới 0°C

II. TỰ LUẬN (5 điểm)

Câu 1. Em hãy nêu một số phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt mà em biết? (2 điểm)

Câu 2: Thói quen ăn uống khoa học cần phải đạt những yêu cầu gì? (2 điểm)

Câu 3: Hôm nay mẹ bạn Nam đi chợ mua rất nhiều cá. Để cá bảo quản được lâu, em có cách nào để giúp gia đình bạn Nam ? (1 điểm)

-----**Hết**-----