

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 đây 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 (2 điểm): Em hãy kể tên một số thực phẩm chứa vitamin D và vai trò của vitamin D đối với cơ thể con người?

Câu 2 (3 điểm): Bảo quản thực phẩm bằng cách làm lạnh và làm đông như thế nào?