ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN LONG BIÊN

 **TRƯỜNG THCS NGÔ GIA TỰ**

**ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP HỌC KÌ I MÔN CÔNG NGHỆ 6**

**Năm học: 2022 – 2023**

**I.Trắc nghiệm:**

**Câu 1.** Em hãy cho biết có mấy nhóm thực phẩm chính?

A. 5                     B. 4 C. 3                     D. 2

**Câu 2.** Hãy cho biết, nhóm thực phẩm nào cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể?

A. Nhóm thực phẩm giàu chất tinh bột, chất đường.

B. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.

C. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.

D. Nhóm thực phẩm giàu vitamin.

**Câu 3.** Hãy cho biết, nhóm thực phẩm nào là thành phần dinh dưỡng để cấu trúc cơ thể và giúp cơ thể phát triển tốt.

A. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng.

B. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.

C. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.

D. Nhóm thực phẩm giàu vitamin.

**Câu 4.** Hãy cho biết, nhóm thực phẩm nào cung cấp năng lượng cho cơ thể, tích trữ dưới da ở dạng lớp mỡ để bảo vệ co thể và giúp chuyển hóa một số loại vitamin.

A. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng.

B. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.

C. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.

D. Nhóm thực phẩm giàu vitamin.

**Câu 5.** Chọn câu **sai.** Vai trò của chất béo đối với cơ thể là:

A. Cung cấp năng lượng cho cơ thể.

B. Tích trữ dưới da ở dạng lớp mỡ để bảo vệ cơ thể.

C. Giúp chuyển hóa một số loại vitamin.

D. Hỗ trợ cho hệ tiêu hóa.

**Câu 6.** Thói quen ăn uống khoa học phải đảm bảo mấy yếu tố?

A. 4                          B. 3 C. 2                          D. 1

**Câu 7.** Trong các bữa ăn, bữa ăn nào quan trọng nhất.

A. Bữa sáng

B. Bữa trưa

C. Bữa tối

D. Bữa chiều

**Câu 8.** Ăn đúng bữa là ăn mỗi ngày ba bữa chính, các bữa cách nhau khoảng:

A. 3 giờ

B. 7 giờ

C. 4 – 5 giờ

D. Không quy định.

**Câu 9.** Hãy cho biết loại viatmin nào giúp làm sáng mắt?

A. Vitamin A

B. Vitamin B

C. Vitamin C

D. Vitamin D

**Câu 10.** Nhu cầu nước tối thiểu mỗi ngày cho một người là bao nhiêu?

A. Nhiều nhất là 1,5 lít

B. Ít nhất là trên 2 lít

C. Từ 1,5 – 2 lít

D. 0,5 lít

**Câu 11.** Loại chất nào sau đây giúp cho xương và răng chắc khỏe?

A. Sắt

B. Calcium

C. Iodine

D. Chất đạm

**Câu 12.** Muốn cơ thể phát triển một cách cân đối và khỏe mạnh, chúng ta cần:

A. ăn thật no, ăn nhiều thực phẩm cung cấp chất béo.

B. ăn nhiều bữa, ăn đủ chất dinh dưỡng.

C. ăn đúng bữa, ăn đúng cách, đảm bảo an toàn thực phẩm.

D. ăn nhiều thức ăn giàu chất đạm, ăn đúng giờ

**Câu 13.** Bữa ăn hợp lí là bữa ăn:

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 14.** Chọn câu **sai.** Bảo quản thực phẩm là quá trình xử lí thực phẩm nhằm

A. kéo dài thời gian sử dụng thực phẩm.

B. đảm bảo chất lượng sản phẩm.

C. đảm bảo chất dinh dưỡng của thực phẩm.

D. tạo ra các món ăn đa dạng.

**Câu 15.** Chọn câu **sai.** Chế biến thực phẩm là quá trình xử lí thực phẩm nhằm

A. tạo ra các món ăn đa dạng.

B. tạo ra các món ăn hấp dẫn.

C. kéo dài thời gian sử dụng thực phẩm.

D. tạo ra các món ăn được đảm bảo chất dinh dưỡng.

**Câu 16.** Hãy cho biết có mấy phương pháp chính để bảo quản thực phẩm?

A. 1                           B. 2 C. 3                           D. 4

**Câu 17.** Đối với phương pháp làm lạnh, thực phẩm được bảo quản ở nhiệt độ nào?

A. – 1oC

B. Trên 7oC

C. Từ 1oC đến 7oC

D. Dưới 0oC

**Câu 18.** Đối với phương pháp đông lạnh, thực phẩm được bảo quản ở nhiệt độ nào?

A. – 1oC

B. Trên 7oC

C. Từ 1oC đến 7oC

D. Dưới 0oC

**Câu 19.** Thực phẩm nào sau đây không nên bảo quản trong ngăn lạnh quá 24 giờ?

A. Trái cây

B. Các loại rau

C. Các loại củ

D. Thịt, cá

**Câu 20.** Thực phẩm nào sau đây chúng ta không nên bảo quản ở tủ đông?

A.  Thịt

B. Cá

C. Trái cây các loại

D. Trứng

**Câu 21.** Hãy cho biết hình ảnh sau đây thể hiện phương pháp bảo quản thực phẩm nào?

|  |  |
| --- | --- |
| A. Làm khôB. ƯớpC. Làm lạnhD. Đông lạnh | Trắc nghiệm Công nghệ 6 Bài 5 (có đáp án): Phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm | Kết nối tri thức  |

**Câu 22.** Người ta phân phương pháp chế biến thực phẩm thành mấy nhóm chính?

A. 1                      B. 2 C. 3                      D. 4

**Câu 23.** Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo ở nhiệt độ cao là:

A. luộc B. rán C. nướng D. kho

**Câu 24.** Với phương pháp làm lạnh, thực phẩm được bảo quản trong thời gian bao lâu?

A. 1 tháng

B. Vài tháng

C. Từ 3 đến 7 ngày

D. Vài tuần

**Câu 25.** Thế nào là làm khô?

A. Là phương pháp làm bay hơi nước có trong thực phẩm để ngăn chặn vi khuẩn làm hỏng thực phẩm.

B. Là phương pháp trộn một số chất đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm vào thực phẩm để diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi khuẩn làm hỏng thực phẩm.

C. Là phương pháp sử dụng nhiệt độ thấp từ 1oC đến 7oC để ngăn ngừa, làm chậm sự phát triển của vi khuẩn.

D. Là phương pháp sử dụng nhiệt độ thấp dưới 0oC để ngăn ngừa, làm chậm sự phát triển của vi khuẩn.

**Câu 26.** Em hãy cho biết món nộm rau muống tôm thịt có quy trình thực hiện theo mấy bước?

A. 1                      B. 2 C. 3                      D. 4

**Câu 27.** Em hãy cho biết món nộm rau muống tôm thịt có quy trình thực hiện như thế nào?

A. Sơ chế nguyên liệu → Làm nước sốt → Trình bày món ăn.

B. Sơ chế nguyên liệu → Trình bày món ăn → Làm nước sốt.

C. Làm nước sốt → Trình bày món ăn → Sơ chế nguyên liệu.

D. Làm nước sốt →Sơ chế nguyên liệu → Trình bày món ăn

**Câu 28.** 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 29.** Món ăn sau phương pháp chế biến nào có ưu điểm là có độ giòn, độ ngậy?

A. Luộc B. Kho C. Nướng D. Rán

**Câu 30.** Món ăn sau phương pháp chế biến nào có ưu điểm là mềm, có hương vị đậm đà?

A. Luộc B. Kho C. Nướng D. Rán

**Câu 31.** Em hãy cho biết, trong các phương pháp chế biến có sử dụng nhiệt, phương pháp nào làm cho thực phẩm dễ bị biến chất?

A. Luộc

B. Kho

C. Rán

D. Nướng

**Câu 32.** Hãy cho biết hình ảnh sau đây thuộc nhóm thực phẩm nào?

|  |  |
| --- | --- |
| A. Nhóm giàu chất tinh bột, đường B. Nhóm giàu chất đạmC. Nhóm giàu chất béoD. Nhóm giàu chất khoáng | Nhu cầu chất bột đường với phụ nữ trong thời kỳ có thai |

**Câu 33.** Các thực phẩm: mỡ động vật, dầu thực vật, bơ thuộc nhóm thực phẩm nào?

A. Nhóm giàu chất tinh bột, đường và xơ

B. Nhóm giàu chất đạm

C. Nhóm giàu chất béo

D. Nhóm giàu chất khoáng

**Câu 34.** Loại chất nào sau đây tham gia vào quá trình cấu tạo và là thành phần của hồng cầu trong máu?

A. Sắt

B. Canxi

C. Iodine

D. Chất đường bột

**Câu 35.** Việc làm nào sau đây cho thấy ăn không đúng cách?

A. Nhai kĩ

B. Vừa ăn vừa xem tivi

C. Tập trung cho việc ăn uống.

D. Tạo bầu không khí thân mật, vui vẻ trong bữa ăn.

**Câu 36.** Đặc diểm nào sau đây không phải của người có thói quen ăn uống khoa học?

A. Ăn đúng bữa.

B. Ăn đúng cách.

C. Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

D. Uống ít nước.

**Câu 37.** Em hãy cho biết quy trình thực hiện món salad hoa quả gồm mấy bước?

A. 1                      B. 2 C. 3                      D. 4

**Câu 38.** Quy trình thực hiện món salad hoa quả theo thứ tự nào sau đây?

A. Sơ chế nguyên liệu → Trộn → Trình bày món ăn.

B. Sơ chế nguyên liệu → Trình bày món ăn → Trộn.

C. Trộn → Trình bày món ăn → Sơ chế nguyên liệu.

D. Trộn →Sơ chế nguyên liệu → Trình bày món ăn

**II. Tự luận**

**Câu 1.** Trình bày các bước chính trong xây dựng nhà ở. Ngôi nhà của em được xây từ những loại vật liệu nào

**Câu 2.** Thế nào là sử dụng năng lượng tiết kiệm và hiệu quả? Để tiết kiệm năng lượng ta cần lưu ý những điểm gì?

**Câu 3.** Hãy nêu nguồn cung cấp và chức năng dinh dưỡng của:

a) Chất đường bột

b) Chất đạm

c) Chất béo

d) Vitamin

e) Chất khoáng

**Câu 4.** Thế nào là an toàn vệ sinh thực phẩm? Đề xuất một số biện pháp để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm trong quá trình bảo quản và chế biến thực phẩm ở gia đình em.

**Câu 5.** Xây dựng thực đơn 1 ngày cho gia đình của em đảm bảo đủ chất dinh dưỡng và phù hợp với các thành viên trong gia đình.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RA ĐỀ CƯƠNG****Nhóm Công nghệ 6** | **TTCM DUYỆT****Phạm Anh Tú** | **BGH DUYỆT****PHÓ HIỆU TRƯỞNG****Nguyễn Thị Song Đăng** |