

A. PHẦN TRẮC NGHIỆM (7,0 ĐIỂM)

Phần I (5,0 điểm). *Tô kín chữ cái tương ứng với đáp án đúng trong phiếu trả lời trắc nghiệm:*

Câu 1. Nướng là phương pháp làm chín thực phẩm

- A. bằng hơi nước. B. trong dầu, mỡ.
C. trong nước. D. bằng sức nóng trực tiếp từ lửa.

Câu 2. Nhóm thực phẩm nào dưới đây là nguồn cung cấp chất đường, bột?

- A. Gạo, đậu xanh, ngô, khoai lang. B. Bắp cải, cà rốt, táo, cam
C. Tép, thịt gà, trứng vịt, sữa D. Dừa, mỡ lợn, dầu đậu nành

Câu 3. Hoạt động nào sau đây *không* thuộc nhóm hệ thống an ninh, an toàn trong ngôi nhà thông minh?

- A. Điều khiển khóa cửa. B. Điều khiển camera giám sát.
C. Điều khiển thiết bị báo cháy. D. Điều khiển hệ thống âm thanh.

Câu 4. Thực phẩm thường được phân loại thành các nhóm chính nào?

- A. Chất đường; chất đạm; chất béo; tinh bột; chất khoáng.
B. Chất đường, bột; chất đạm; chất béo; vitamin; chất khoáng.
C. Chất đường, bột; vitamin.
D. Chất béo; chất đạm; vitamin.

Câu 5. Để bảo quản các loại hạt: lạc, đỗ,... người ta thường sử dụng phương pháp nào?

- A. Đông lạnh. B. Ướp. C. Làm lạnh. D. Làm khô.

Câu 6. Phương pháp nào dưới đây là phương pháp bảo quản thực phẩm?

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

Câu 7. 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. Không che đậy thực phẩm sau khi nấu chín.
C. Để lẫn thực phẩm sống và thực phẩm chín với nhau.
D. Chỉ sử dụng thực phẩm đóng hộp có ghi rõ thông tin cơ sở sản xuất, thành phần dinh dưỡng, còn hạn sử dụng.

Câu 8. Loại thực phẩm cung cấp protein/ chất đạm nhiều nhất cho người sử dụng?

- A. Thịt gà. B. Đậu nành. C. Khoai lang. D. Gạo.

Câu 9. 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 10. Muốn cơ thể phát triển một cách cân đối và khỏe mạnh, chúng ta cần:

- A. ăn đúng bữa, ăn đúng cách, đảm bảo an toàn thực phẩm.
B. ăn nhiều bữa, ăn đủ chất dinh dưỡng.
C. ăn thật no, ăn nhiều thực phẩm cung cấp chất béo.
D. ăn nhiều thức ăn giàu chất đạm, ăn đúng giờ

Câu 11. Trong các loại thực phẩm sau, loại nào là nguồn cung cấp lipid/ chất béo nhiều nhất cho người sử dụng?

- A. Khoai tây xào. B. Khoai tây nướng.
C. Khoai tây chiên, rán. D. Khoai tây luộc.

Câu 12. Người đi tới đâu, hệ thống đèn tương ứng tự động bật để chiếu sáng, là hệ thống điều khiển nào trong ngôi nhà thông minh?

- A. Nhóm hệ thống giải trí thông minh. B. Nhóm hệ thống chiếu sáng thông minh.

C. Nhóm hệ thống an ninh, an toàn.

D. Nhóm hệ thống camera giám sát an ninh.

Câu 13. Chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ bị hao tổn nhiều trong quá trình chế biến?

A. Vitamin.

B. Chất đạm.

C. Chất béo.

D. Tinh bột.

Câu 14. Hãy chỉ ra thứ tự các bước chính xây dựng nhà ở?

A. Thiết kế, Thi công thô, Hoàn thiện.

B. Thi công thô, Thiết kế, Hoàn thiện.

C. Thi công thô, Hoàn thiện, Thiết kế.

D. Thiết kế, Hoàn thiện, Thi công thô.

Câu 15. 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. kéo dài thời gian sử dụng của thực phẩm.

D. làm thực phẩm trở nên dễ tiêu hóa.

Câu 16. Nhu cầu lượng nước của người tối thiểu mỗi ngày là:

A. 3 lít.

B. 4 lít

C. 1 lít

D. 1,5 – 2 lít.

Câu 17. Việc làm nào sau đây cho thấy ăn không đúng cách?

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

B. Vừa ăn vừa xem tivi

C. Nhai kĩ

D. Tập trung cho việc ăn uống

Câu 18. Theo em, các thực phẩm nào dưới đây cung cấp nhiều vitamin A cho mắt?

A. Cơm, ngô, ổi, khoai tây, su hào.

B. Gạo, bánh mì, ổi, tôm, thịt nạc.

C. Dầu cá, cà rốt, gấc, cà chua, cam, dưa hấu, đu đủ.

D. Sắn, bánh kẹo, bánh mì, thịt gà.

Câu 19. Có bao nhiêu hệ thống điều khiển tự động trong ngôi nhà thông minh?

A. 6

B. 5

C. 3

D. 4

Câu 20. Thế nào là bữa ăn hợp lý?

A. 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.

B. 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.

C. 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.

D. 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.

Phần II (2,0 điểm): Tô kín vào ô Đúng hoặc Sai tương ứng với đáp án đúng trong phiếu trả lời trắc nghiệm:

Câu 1: Để phòng tránh nhiễm độc thực phẩm, nhận định nào sau đây là đúng, là sai?

a. Nên chung thực phẩm sống và thực phẩm chín.

b. Sử dụng thực phẩm đóng hộp phải chú ý hạn sử dụng.

c. Không dùng thức ăn bản thân có sẵn chất độc.

d. Tiêu thụ các thực phẩm không rõ nguồn gốc.

Câu 2: Để rèn luyện thói quen ăn uống khoa học, nhận định nào sau đây là đúng, là sai?

a. Xây dựng bữa ăn có tỉ lệ chất dinh dưỡng hợp lý.

b. Ăn lúc nào thấy đói, chỉ ăn món mình thích.

c. Vừa ăn vừa xem thiết bị điện tử như điện thoại, máy tính.

d. Ăn đúng bữa, đúng cách, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

II. PHẦN TỰ LUẬN (3,0 ĐIỂM)

Câu 1 (1,0 điểm): Dựa theo chất dinh dưỡng cung cấp thì thực phẩm được chia làm mấy nhóm? Kể tên các nhóm đó.

Câu 2 (2,0 điểm): Em hiểu thế nào là an toàn vệ sinh thực phẩm? Để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm trong bảo quản, chế biến thực phẩm cần thực hiện các công việc nào?