

I. Trắc nghiệm (5 điểm): Ghi lại vào bài làm chữ cái đứng trước câu trả lời đúng:

Câu 1. Khu vực chức năng nào là nơi để gia chủ tiếp khách và các thành viên trong gia đình trò chuyện?

- A. Khu vực sinh hoạt chung. B. Khu vực thờ cúng.
C. Khu vực ăn uống. D. Khu vực nghỉ ngơi.

Câu 2. Kiến trúc nhà ở đặc trưng cho các khu vực thành thị, có mật độ dân cư cao là

- A. nhà ba gian. B. nhà nổi. C. nhà chung cư. D. nhà sàn.

Câu 3. Vật liệu có sẵn trong tự nhiên là

- A. xi măng, đá, cát. B. cát, đá, tre.
C. sắt, tre, xi măng. D. ngói, tôn, tre.

Câu 4. Có bao nhiêu bước chính để xây dựng một ngôi nhà?

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

Câu 5. “Tận dụng tối đa năng lượng từ gió tự nhiên và ánh sáng mặt trời” là đặc điểm nào của ngôi nhà thông minh?

- A. Tính tiện ích. B. Tính an ninh, an toàn.
C. Tính tiết kiệm năng lượng. D. Tính an toàn và tiết kiệm năng lượng.

Câu 6. Hành động nào sau đây gây lãng phí năng lượng?

- A. Nấu thức ăn khi thực phẩm chưa sẵn sàng. B. Tắt bếp khi nước sôi.
C. Bật đèn khi lên xuống cầu thang. D. Dùng nồi nhỏ khi nấu ít thức ăn.

Câu 7. Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng, thực phẩm thường được chia thành mấy nhóm chính?

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

Câu 8. Nhóm thực phẩm nào là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể?

- A. Chất đường, bột (Glucid). B. Chất đạm (Protein).
C. Chất béo (Lipit). D. Chất vitamin và chất khoáng.

Câu 9. Có mấy phương pháp chế biến thực phẩm?

- A. Ướp và làm khô B. Sử dụng nhiệt và không sử dụng nhiệt
C. Là lạnh và đông lạnh D. Tất cả các phương án trên

Câu 10. Chất nào thường được sử dụng để bảo quản bằng cách ướp cá?

- A. Muối. B. Đường.
C. Mi chính D. Tương.

II. TỰ LUẬN (5 điểm)

Câu 1 (2 điểm) : Hãy nêu một số món ăn sử dụng phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.

Câu 2 (2 điểm): Hôm nay mẹ cùng em đi chợ mua một số thực phẩm để chế biến bữa ăn trưa đảm bảo cung cấp đầy đủ 4 nhóm thực phẩm chính. Em hãy đề xuất cho mẹ ít nhất mỗi nhóm hai nguyên liệu cần mua bằng cách điền vào bảng sau:

Nhóm thực phẩm giàu chất đạm	Nhóm thực phẩm giàu chất béo	Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng	Nhóm thực phẩm giàu chất đường bột

Câu 3. (1 điểm): Nếu ở địa phương em không có sẵn các nguyên liệu như trong bảng dưới đây hoặc chi phí của bữa ăn không phù hợp với khả năng tài chính của gia đình, em sẽ làm như thế nào để vẫn đảm bảo đủ năng lượng, đủ và cân đối các chất dinh dưỡng?

Bảng 5.3. Các chất dinh dưỡng và khối lượng từng loại thực phẩm của một bữa ăn gia đình

Chất dinh dưỡng chính (1)	Loại thực phẩm (2)	Lượng thực phẩm khuyến nghị (đơn vị /bữa cho 3 người) (3)	Định mức cho 1 đơn vị (4)	Khối lượng thực phẩm 1 bữa cho 3 người (5)
Tinh bột, đường	Cơm	12	55 g	660 g (312 g gạo)
	Khoai lang	6	84 g	504 g (3 củ)
	Đường	5	5 g	25 g
Chất béo	Thịt mỡ	2	5 g	10 g
	Dầu ăn	5	5 g	25 g
Chất đạm	Thịt	5	31 g	155 g
	Đậu phụ (đậu hũ)	3	58 g	174 g (3 miếng)
	Sữa nước	2	100 ml	200 ml
	Sữa chua	3	100 g	300 g (3 hộp)
Vitamin và chất khoáng	Rau cải	3	80 g	240 g
	Cà chua	1	80 g	80 g
	Chanh leo (chanh dây)	1	80 g	80 g
	Đu đủ	3	80 g	240 g

Hết.