

ĐỀ CHÍNH THỨC

MÃ ĐỀ A

(Đề gồm có 02 trang)

I. **Trắc nghiệm: (5 điểm)** Chọn chữ cái đứng trước phương án trả lời đúng nhất và ghi vào giấy làm bài.

Câu 1. Hãy cho biết, nhóm thực phẩm nào giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, cấu tạo hồng cầu?

- A. Nhóm thực phẩm giàu chất tinh bột, chất đường. B. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.
C. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng. D. Nhóm thực phẩm giàu vitamin.

Câu 2. Vai trò của thực phẩm đối với con người là gì?

- A. Là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.
B. Giúp con người phát triển cân đối.
C. Là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, giúp con người phát triển cân đối và khỏe mạnh.
D. Giúp con người phát triển khỏe mạnh.

Câu 3. Phương pháp nào sau đây là phương pháp bảo quản thực phẩm?

- A. Làm lạnh và đông lạnh. B. Luộc và trộn hỗn hợp.
C. Xào và muối chua. D. Nướng, kho.

Câu 4. 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 5: Trong các phương pháp sau, phương pháp nào là phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt?

- A. Trộn hỗn hợp (nộm, salad). B. Kho. C. Muối chua. D. Ngâm giấm.

Câu 6: Để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm trong chế biến thực phẩm, chúng ta nên làm gì?

- A. Dùng chung thớt cho thực phẩm sống và thực phẩm chín.
B. Để thực phẩm ở nơi bụi bặm cho thoáng.
C. Không cần che đậy thực phẩm sau khi nấu.
D. Để riêng thực phẩm sống và thực phẩm chín.

Câu 7. Hãy cho biết loại vitamin nào tốt cho da, bảo vệ tế bào?

- A. Vitamin B. B. Vitamin A. C. Vitamin E. D. Khoáng chất.

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

- A. 2 giờ. B. 4 – 5 giờ. C. 6 giờ. D. Không quy định.

Câu 9: Ưu điểm của phương pháp rán (chiên) là gì?

- A. Món ăn có độ giòn, độ ngậy.
B. Giữ được màu sắc tươi nhất.
C. Phù hợp chế biến nhiều loại thực phẩm, đơn giản và dễ thực hiện.
D. Giúp thực phẩm có mùi thơm nồng.

Câu 10: Nhiệt độ thích hợp để bảo quản thực phẩm trong ngăn mát tủ lạnh (làm lạnh) thường là:

- A. Từ 1°C đến 7°C B. Dưới 0°C C. Từ 10°C đến 20 °C D. Trên 100°C

II. Tự luận: (5 điểm)

Câu 11. (2 điểm).

- a/ Nêu phương pháp lược dùng để chế biến thực phẩm ?
- b/ Trình bày ưu điểm, hạn chế của phương pháp lược ?

Câu 12. (2 điểm). Đề xuất một số việc làm để hình thành thói quen ăn uống khoa học cho gia đình của mình?

Câu 13. (1,0 điểm). Em hãy phân loại những thực phẩm dưới đây theo các nhóm thực phẩm chính: Thịt nạc, cà rốt, dầu ăn, bánh mì, tôm, gạo, cà chua, mỡ lợn .

Lưu ý: HSKT chỉ cần làm các câu trắc nghiệm .

-----HẾT-----