

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 cung cấp năng lượng cho cơ thể, tích trữ dưới da ở dạng lớp mỡ để bảo vệ cơ 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 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. Giúp con người phát triển khỏe mạnh.
D. Là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, giúp con người phát triển cân đối và khỏe mạnh.

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

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

Câu 4. 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

Câu 5: Đây là phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt?

- A. Rán. B. Nướng. C. Trộn hỗn hợp. D. Kho.

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. Rửa tay sạch trước khi chế biến thực phẩm.
D. Không cần che đậy thực phẩm sau khi nấu.

Câu 7. Loại chất khoáng nào sau đây giúp cho xương và răng chắc khỏe?

- A. Sắt. B. Vitamin B. C. Iodine. D. Calcium.

Câu 8. 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. Ít nhất là từ 1,5 – 2 lít. D. 0,5 lít.

Câu 9. Hạn chế của phương pháp nướng là gì?

- A. Thực phẩm dễ bị cháy, gây biến chất
B. Món ăn chứa nhiều chất béo, nếu ăn nhiều không tốt cho sức khỏe.
C. Thời gian chế biến quá lâu.
D. Làm thực phẩm bị mất hết mùi vị.

Câu 10: Nhiệt độ thích hợp để bảo quản đông lạnh 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 kho dùng để chế biến thực phẩm ?

b/ Trình bày ưu điểm, hạn chế của phương pháp kho ?

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: Cá, cà chua, bơ, mật ong, mỡ lợn , gạo, cam, tôm .

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

-----HẾT-----