**Đề kiểm tra 1 tiết học kì 2**

**Đề 1:**

I. Trắc nghiệm: (3đ) Mỗi câu trả lời đúng 0.25đ

\* Khoanh tròn chữ cái đứng trước câu trả lời đúng nhất:

Câu 1: Nếu thiếu chất đạm trầm trọng làm cho trẻ em:

A. Dễ bị đói mệt

B. Thiếu năng lượng

C. Dễ bị đói mệt

D. Bị suy dinh dưỡng, dễ mắc bệnh, trí tuệ phát triển kém

Câu 2: Nhiệt độ an toàn trong nấu nướng:

A. 50oC – 60oC

B. 70oC – 80oC

C. 80oC – 90oC

D. 100oC – 115oC

Câu 3: Vai trò của chất xơ đối với cơ thể:

A. Ngăn ngừa bệnh táo bón, làm mềm chất thả để dễ thải ra khỏi cơ thể

B. Nguồn cung cấp VITAMIN

C. Nguồn cung cấp năng lượng

D. Là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng

Câu 4: Em hãy chọn một loại thực phẩm trong các thực phẩm sau đây để thay thế cá:

A. Rau muống

B. Đậu phụ

C. Khoai lang

D. Ngô

Câu 5: Cách bảo quản thịt, cá khi chuẩn bị chế biến:

A. Để thịt cá nơi cao, ráo thoáng mát

C. Để vào tủ lạnh

B. Không rửa thịt cá sau khi thái, không

D. Đậy kín để ruồi bọ bâu, bảo quản ở nhiệt độ thích hợp.

Câu 6: Nếu ăn thừa chất đạm:

A. Làm cơ thể béo phệ

B. Cơ thể khoẻ mạnh

C. Ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ

D. Gây bệnh béo phì, huyết áp cao, bệnh tim mạch

Câu 7: Nấu cơm là làm chín thực phẩm trong môi trường:

A. Nước.

B. Chất béo

C. Hơi nước

D. Cả A và C.

Câu 8: Yêu cầu kỹ thuật trong cách nhặt rau muống làm trộn nộm:

A. Để dài

B. Nhặt bỏ cọng, lá già

C. Cắt khúc dài 15 cm, chẻ nhỏ, ngâm nước

D. Cả B và C

Em hãy sử dụng những cụm từ thích hợp nhất từ cột B để hoàn thành mỗi câu ở cột A:

|  |  |
| --- | --- |
| Cột A | Cột B |
| 1. Khoai tây chứa ………..2. Cà rốt ………………..3. Dự trữ những loại rau có lá………4. Rau nấu chín kĩ………… | a. chứa ở nghăn để đồ tươi trong tủ lạnhb. sẽ làm mất nhiều vitaminc. chứa nhiều vitamin A, chất sắtd. tinh bột và vitamin C |

II. Tự luận: (7đ)

Câu 1: (2.5đ) An toàn thực phẩm là gì? Em hãy cho biết các cách phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm?

Câu 2: (2đ) Tại sao cần phải thay đổi món ăn trong các bữa ăn? Cách thay thế thức ăn lẫn nhau?

Câu 3: (1đ) Nêu nguồn cung cấp và chức năng dinh dưỡng của chất béo.

Câu 4: (1.5đ) Hãy trình bày quy trình thực hiện một món ăn mà em yêu thích.

**Đề 2:**

I. Trắc nghiệm: Khoanh tròn chữ cái đứng trước câu trả lời đúng nhất

Câu 1: Nếu thiếu chất đạm trầm trọng làm cho trẻ em :

 A. Dễ bị đói mệt C. Dễ bị đói mệt

B. Thiếu năng lượng D. Bị suy dinh dưỡng, dễ mắc bệnh, trí tuệ phát triển kém

Câu 2: Nhiệt độ an toàn trong nấu nướng:

 A. 500C – 600C B. 700C – 800C C. 800C – 900C D. 1000C – 1150C

Câu 3: Vai trò của chất xơ đối với cơ thể:

 A. Là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng C. Nguồn cung cấp VITAMIN

B. Nguồn cung cấp năng lượng D. Ngăn ngừa bệnh táo bón, làm mềm chất thả để dễ thải ra khỏi cơ thể

Câu 4: ..........là phương pháp làm chín thực với một lượng rất ít chất béo.

A. Rán B. Xào C. Rang D.Nướng

Câu 5: Cách bảo quản thịt, cá khi chuẩn bị chế biến:

 A. Để thịt cá nơi cao, ráo thoáng mát C. Để vào tủ lạnh

B. Không rửa thịt cá sau khi thái, không D. Đậy kín

để ruồi bọ bâu, bảo quản ở nhiệt độ thích hợp.

Câu 6: Nếu ăn thừa chất đạm:

 A. Làm cơ thể béo phệ C. ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ

B. Cơ thể khoẻ mạnh D. Gây bệnh béo phì, huyết áp cao, bệnh tim mạch

Câu 7: .......là làm chín thực phẩm trong môi trường nước ,có phối hợp nguyên liệu động vật và thực vật

 A. Luộc B. Nấu C. Kho D. Xào

Câu 8: Yêu cầu kỹ thuật trong cách nhặt rau muống làm trộn nộm:

 A. Để dài C. Cắt khúc dài 15 cm, chẻ nhỏ, ngâm nước

 B. Nhặt bỏ cọng, lá già D. Tổng hợp ý B, C

Câu 9. Em hãy sử dụng những cụm từ thích hợp nhất từ cột B để hoàn thành mỗi câu ở cột A

|  |  |
| --- | --- |
| Cột A | Cột B |
| 1. Khoai tây chứa ………..2. Cà rốt ………………..3. Dự trữ những loại rau có lá………4. Thịt cá….5. Rau nấu chín kĩ………… | a. chứa ở nghăn để đồ tươi trong tủ lạnhb. sẽ làm mất nhiều vitaminc. chứa nhiều vitamin A, chất sắtd. tinh bột và vitamin Ce. có nhiều chất đạm và sắt |

 1..........,2...............,3.............,4..................,5.............

II. Tự luận :

Câu 1: An toàn thực phẩm là gì? . Em hãy cho biết các cách phòng tránh nhiễm trùng nhiễm độc thực phẩm ?

Câu 2: Có mấy nhóm thức ăn ? Em hãy kể tên các nhóm thức ăn, và cho biết ý nghĩa của việc phân chia các nhóm thức ăn?

**ĐỀ 3**

**I- Trắc nghiệm khách quan (3điểm):**

***Câu 1: Thế nào là nhiễm trùng thực phẩm?***

A. Là sự xâm nhập của vi khuẩn có hại vào thực phẩm B. Là sự xâm nhập của chất độc vào thực phẩm

C. Cả A và B đều đúng D. Cả A và B đều sai

***Câu 2: Thịt cá sau khi cắt thái có nên ngâm rửa không?***

A. Nên ngâm rửa cho sạch B. Nên ngâm rửa cho mềm

C. Không nên ngâm rửa vì dễ mất đi chất khoáng và sinh tố D. Cả 3 đáp án đều đúng

***Câu 3: Hấp là gì?***

A. Là làm chín thực phẩm bằng sức nóng hơi nước

B. Là làm chín thực phẩm với nhiều nước

C. Là làm chín thực phẩm với lượng nước vừa phải

D. Là làm chín thực phẩm với ít nước

***Câu 4: Cách thay thế thực phẩm để thành phần và giá trị dinh dưỡng của khẩu phần không bị thay đổi là:***

A. Thịt heo thay bằng cá B. Trứng thay bằng rau

C. Lạc thay bằng gạo D. Gạo thay bằng mỡ

***Câu 5: Đâu là nhiệt độ mà vi khuẩn bị chết hoàn toàn?***

A. 100oC – 115oC B. 50oC – 80oC

C. 0oC – 37oC D. -20oC – (-10)oC

***Câu 6: Thiếu chất đạm trầm trọng trẻ em sẽ bị:***

A. Béo phì B. Tim mạch

C. Suy dinh dưỡng D. Huyết áp

**II- Tự luận (7 điểm):**

***Câu 1*:**Nêu các biện pháp phòng tránh nhiễm độc thức ăn? (3 điểm)

***Câu 2***: Nêu các nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình? (3 điểm)

***Câu 3***: So sánh sự khác nhau giữa phương pháp luộc và kho? (1điểm)