

ÔN TẬP CÔNG NGHỆ 6

I. Trắc nghiệm

Câu 1: Đồ ăn nào dưới đây chứa nhiều chất béo nhất ?

- A. Gạo.
- B. Bơ.
- C. Hoa quả.
- D. Khoai lang.

Câu 2: Việc phân nhóm thức ăn không bao gồm nhóm nào ?

- A. Nhóm giàu chất béo
- B. Nhóm giàu chất xơ
- C. Nhóm giàu chất đường bột.
- D. Nhóm giàu chất đạm.

Câu 3: Nguồn cung cấp của Vitamin C chủ yếu từ:

- A. Lòng đỏ trứng, tôm cua
- B. Rau quả tươi
- C. Thịt lợn, thịt gà, thịt vịt...
- D. Tất cả đều đúng

Câu 4: Chức năng dinh dưỡng của chất béo là:

- A. Là dung môi hoà tan các vitamin
- B. Chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể
- C. Tăng sức đề kháng cho cơ thể.
- D. Tất cả đều đúng

Câu 5: Chất dinh dưỡng nào là nguồn chủ yếu cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể?

- A. Chất đường bột.
- B. Chất đạm.
- C. Chất béo.
- D. Vitamin.

Câu 6: Vitamin nào sau đây giúp ngừa bệnh quáng gà?

- A. Vitamin A
- B. Vitamin B
- C. Vitamin C
- D. Vitamin K

Câu 7: Bệnh suy dinh dưỡng làm cho cơ thể phát triển chậm, cơ bắp yếu ớt, bụng phình to, tóc mọc thưa thớt là do trẻ bị:

- A. Thừa chất đạm.
- B. Thiếu chất đường bột.
- C. Thiếu chất đạm trầm trọng.
- D. Thiếu chất béo.

Câu 8: Nhiệt độ nào là an toàn trong nấu nướng ?

- A. 80°C – 100°C
- B. 100°C - 115°C
- C. 100°C - 180°C
- D. 50°C - 60°C

Câu 9: Vi khuẩn sinh sôi và nảy nở mạnh nhất ở nhiệt độ nào ?

- A. -10°C - 25°C
- B. 50°C - 60°C
- C. 0°C - 37°C
- D. Tất cả đều đúng

Câu 10: Các biện pháp nào được sử dụng để phòng tránh nhiễm độc thực phẩm?

- A. Không ăn những thức ăn nhiễm vi sinh vật và độc tố
- B. Không dùng thức ăn bản thân có sẵn chất độc
- C. Không sử dụng đồ hộp hết hạn sử dụng
- D. Đáp án A, B C đúng

Câu 11: Các biện pháp nào được sử dụng để phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm?

- A. Rửa tay sạch trước khi ăn.
- B. Vệ sinh nhà bếp.
- C. Nấu chín thực phẩm.
- D. Tất cả đều đúng.

Câu 12: Những biện pháp đảm bảo an toàn thực phẩm gồm:

- A. Rau, quả, thịt, cá.. phải mua tươi hoặc ướp lạnh.
- B. Thực phẩm đóng hộp phải chú ý hạn sử dụng.
- C. Tránh để lẫn lộn thực phẩm sống với thực phẩm cần nấu chín.
- D. Tất cả các câu trên đều đúng.

II. Tự luận

Câu 1: Trình bày nguồn cung cấp và chức năng dinh dưỡng của chất đường bột?

Câu 2: Nếu thiếu hoặc thừa chất đạm sẽ ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe con người?

Câu 3: Thế nào là nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm?

Câu 4: Chúng ta phải ăn uống như thế nào để đảm bảo an toàn?

Câu 5: Nêu các biện pháp phòng tránh nhiễm trùng tại nhà?

CHÚC CÁC EM ÔN LUYỆN TỐT !