



4. MÔN CÔNG NGHỆ

I. KIẾN THỨC TRỌNG TÂM

1. Thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm
2. Lựa chọn và bảo quản thực phẩm
3. Một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm

II. BÀI TẬP MINH HỌA:

Bài 1. Trắc nghiệm nhiều phương án lựa chọn: *Mỗi câu hỏi học sinh chỉ chọn một phương án đúng.*

Câu 1. Thiếu vitamin D có thể gây ra hệ quả gì?

- A. Còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người trưởng thành.
- B. Thiếu máu hồng cầu và bệnh thần kinh ngoại vi.
- C. Thoái hóa các neuron thần kinh.
- D. Viêm lợi, phát ban.

Câu 2. Nếu cơ thể thiếu chất khoáng calcium sẽ dẫn đến hệ quả gì?

- A. Thiếu máu.
- B. Còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người lớn.
- C. Tăng huyết áp.
- D. Dẫn đến bệnh bướu cổ.

Câu 3. Trong quá trình chế biến, thành phần dinh dưỡng có trong thực phẩm sẽ bị thay đổi phụ thuộc vào những yếu tố nào?

- A. Nhiệt độ, áp suất, thời gian, phương pháp đóng hộp,...
- B. Nhiệt độ, áp suất, độ ẩm, phương pháp nấu,...
- C. Nhiệt độ, dinh dưỡng, thời gian, phương pháp nấu,...
- D. Nhiệt độ, áp suất, thời gian, phương pháp nấu,...

Câu 4. Cách bảo quản đậu, hạt khô, gạo là

- A. Bảo quản trong các tủ đông lạnh.
- B. Sơ chế sạch sẽ và bảo quản lạnh.
- C. Khử khuẩn bằng các tác nhân vật lí.
- D. Để trong hộp, lọ kín,... bảo quản nơi khô ráo, mát mẻ.

Câu 5. Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói về lưu ý bảo quản chất dinh dưỡng có trong rau, củ, quả, hạt tươi?

- A. Rửa rau thật sạch, chỉ nên cắt, thái sau khi rửa, không để rau khô héo.
- B. Rau, củ, quả ăn sống nên gọt vỏ trước khi ăn.
- C. Nên để trong hộp, lọ kín,...
- D. Nên sơ chế sạch sẽ và bảo quản lạnh trong thời gian ngắn.

Câu 6. Tiềm năng, cơ hội việc làm của ngành nghề thực phẩm hiện nay và trong tương lai:

- A. Việc làm không phổ biến.
- B. Việc làm khan hiếm.
- C. Việc làm chỉ có tại một số nhà hàng.
- D. Việc làm đa dạng.

Câu 7. Một trong những vai trò chính của chất xơ đối với cơ thể người là:

- A. Chuyển hóa và trao đổi chất trong tế bào và giữa tế bào với môi trường.



B. Là môi trường cho các phản ứng chuyển hóa xảy ra trong cơ thể.

C. Hấp thụ những chất có hại trong đường tiêu hóa.

D. Tham gia cấu tạo tế bào và các mô của cơ thể.

Câu 8. Carbohydrate thường có trong

A. các loại lương thực như gạo, ngô, khoai, sắn.

B. một số loại thịt, cá, trứng, sữa.

C. gan, lòng đỏ trứng, sữa, bơ, phô mai.

D. gấc, rau dền, cải xanh, rau muống.

Câu 9. Ngô (bắp) thuộc nhóm thực phẩm nào?

A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.

B. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng.

C. Nhóm thực phẩm giàu tinh bột, chất đường, chất xơ.

D. Nhóm thực phẩm giàu vitamin.

Câu 10. Loại vitamin nào giúp làm sáng mắt?

A. Vitamin A.

B. Vitamin B.

C. Vitamin C.

D. Vitamin E.

Bài 2. Trắc nghiệm đúng/ sai:

Hãy ghi Đ (Đúng) hoặc S (Sai) vào ô trống tương ứng.

	Khẳng định	Đ/S
1.	Người thợ chế biến thực phẩm là người nấu ăn.	
2.	Bệnh bướu cổ thường do thiếu loại muối Iodine.	
3.	Loại vitamin B kích thích ăn uống, góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.	
4.	Cách nhận biết ngô già là ngô đều và mềm.	

Bài 3. Trắc nghiệm trả lời ngắn:

Hãy ghi đáp án ngắn gọn của câu trả lời vào chỗ trống (...)

Câu 1. Làm lạnh là phương pháp bảo quản thực phẩm trong nhiệt độ từ

Câu 2. Đối với người trưởng thành, protein nên có trong tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể là%.

Câu 3. Những phẩm chất cần có của người chuẩn bị đồ ăn nhanh là.....

III. ĐỀ MINH HỌA

Bài 1 (4 điểm). Trắc nghiệm nhiều phương án lựa chọn: Mỗi câu hỏi học sinh chỉ chọn một phương án đúng.

Câu 1. Protein còn được gọi là

A. chất đạm.

B. chất béo.

C. chất xơ.

D. chất khoáng.

Câu 2. Đối với thực phẩm khô (đậu, lạc, vừng, ...), khi bảo quản cần:

A. Gói kín hoặc để trong lọ đậy nắp

B. Để những nơi có nhiệt độ cao.

C. Rang hoặc luộc chín

D. Cả A, B, C đều đúng

Câu 3. Vai trò chính của protein trong tạo hình đối với cơ thể người là

A. là cấu trúc quan trọng của tế bào và các mô trong cơ thể.

B. xây dựng và tái tạo tất cả các mô của cơ thể.

C. tham gia cấu tạo tế bào và các mô của cơ thể.



D. tham gia cấu tạo tế bào.

Câu 4. Lipid còn được gọi là

- A. chất khoáng. B. chất đậm. C. chất xơ. D. chất béo.

Câu 5. Vai trò chính của lipid trong điều hòa hoạt động cơ thể người là

- A. cần thiết cho sự tiêu hóa, hấp thụ những vitamin tan trong chất béo như A, D, E, K.
B. tham gia chuyển hóa lipid.
C. giữ ổn định hằng số nội môi.
D. là thành phần cấu tạo chính của hormone, enzyme, có chức năng chuyển hóa, cân bằng nội môi.

Câu 6. Carbohydrate gồm:

- A. chất xơ, đường. B. tinh bột, chất xơ.
C. chất xơ. D. tinh bột, đường và chất xơ.

Câu 7. Carbohydrate thường có trong

- A. các loại lương thực như gạo, ngô, khoai, sắn. B. một số loại thịt, cá, trứng, sữa.
C. gan, lòng đỏ trứng, sữa, bơ, phô mai. D. gấc, rau dền, cải xanh, rau muống.

Câu 8. Vitamin A thường có trong loại thực phẩm nào?

- A. Sữa, gan, lòng đỏ trứng, bơ, phô mai.
B. Các loại ngũ cốc, rau, củ quả, hạt đậu.
C. Các loại rau và quả: chanh, cam, bưởi, dưa hấu, ổi, cà chua.
D. Hải sản.

Câu 9. Có bao nhiêu nhóm thực phẩm?

- A. 1 nhóm. B. 3 nhóm. C. 5 nhóm. D. 7 nhóm.

Câu 10. Gạo thuộc nhóm thực phẩm nào?

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

Câu 11. Dầu thực vật thuộc nhóm thực phẩm nào?

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

Câu 12. Đặc điểm của gạo tẻ là

- A. Hạt đều nhau, ít rạn nứt, sắn đều, rắn chắc.
B. Thường có màu hơi trắng đục, thân hạt hơi dài, hình bầu dục.
C. Hạt tròn suôn hai đầu, màu trắng đục, hạt gạo mềm, mát.
D. Hạt gạo không nát, có mùi thơm đặc trưng.

Câu 13. Nước chiếm khoảng bao nhiêu phần trăm trọng lượng cơ thể người trưởng thành nam giới?

- A. 74%. B. 55 - 60%. C. 50%. D. 60 - 74%.

Câu 14. Trẻ nhỏ bị còi xương khi thiếu loại vitamin nào?

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

**Câu 15.** Cách nhận biết ngô già là?

- A. Hạt ngô cứng, đều và dày. B. Hạt ngô đều, dày.
C. Hạt ngô mềm, đều. D. Hạt ngô cứng và khô.

Câu 16. Nội dung nào dưới đây **không** đúng khi nói về cách chọn đậu xanh ngon?

- A. Hạt dài, trơn láng, vỏ màu xanh ngả vàng.
B. Vỏ màu xanh mượt, trơn láng, hạt ngắn, tròn đều, nặng tay.
C. Không sâu mọt, vụn nát, không lẫn đất, cát, đá, sỏi.
D. Không nên chọn loại nhẹ tay vì có thể đã bị sâu mọt ăn rỗng.

Bài 2 (3 điểm). Trắc nghiệm đúng/ sai:*Hãy ghi Đ (Đúng) hoặc S (Sai) vào ô trống tương ứng.***Câu 1.** Các khẳng định sau đúng hay sai?

	Khẳng định	Đ/S
1.	Không ngâm, rửa thịt, cá sau khi cắt, thái.	
2.	Vai trò chính của protein trong điều hòa hoạt động cơ thể là tham gia chuyển hóa lipid.	
3.	Calcium là chất xây dựng bộ xương, răng, giúp trẻ phát triển.	
4.	Lipid không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng đối với cơ thể người.	

Câu 2. Các khẳng định sau đúng hay sai?

	Khẳng định	Đ/S
1.	Protein là một trong những chất sinh năng lượng quan trọng đối với cơ thể người.	
2.	Súp lơ trắng thuộc nhóm thực phẩm giàu chất vitamin.	
3.	Một trong những vai trò chính của chất xơ đối với cơ thể người là hấp thụ những chất có hại trong đường tiêu hóa.	
4.	Các tác nhân vật lý trong phương pháp bảo quản thực phẩm là sử dụng các tia tử ngoại, sóng siêu âm, chiếu xạ.	

Câu 3. Các khẳng định sau đúng hay sai?

	Khẳng định	Đ/S
1.	Vitamin A thường có trong sữa, gan, lòng đỏ trứng, bơ, phô mai.	
2.	Các cách làm khô bằng năng lượng tự nhiên là sử dụng năng lượng mặt trời, nước.	
3.	Khi lựa chọn khoai củ không nên chọn khoai củ bị hà, mọc mầm, mốc hoặc mùi lạ.	
4.	Điểm giống nhau về phẩm chất giữa thợ chế biến thực phẩm và thợ vận hành máy sản xuất thực phẩm là có tính cẩn thận và tỉ mỉ trong quá trình làm việc.	



Bài 3 (3 điểm). Trắc nghiệm trả lời ngắn:

Hãy ghi đáp án ngắn gọn của câu trả lời vào chỗ trống (...)

Câu 1. Nhóm thực phẩm cung cấp năng lượng và các acid béo là nhóm.....

Câu 2. Đối với trẻ em, năng lượng do lipid cung cấp chiếm % tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể người.

Câu 3. Nếu để quá nhiều thực phẩm đã nấu chín trong tủ lạnh, không đảm bảo được nhiệt độ phù hợp sẽ dẫn tới hậu quả.....