

1. Nêu được đặc điểm chung của nhà ở
2. Nhận biết được một số kiến trúc nhà ở đặc trưng của Việt Nam
3. Kể được tên một số vật liệu phổ biến được sử dụng trong xây dựng nhà ở.
4. Trình bày bước chính trong xây dựng nhà ở.
5. Trình bày đặc điểm cơ bản của ngôi nhà thông minh
6. Trình bày hệ thống cơ bản của ngôi nhà thông minh
7. Phân biệt một số nhóm thực phẩm chính
8. Trình bày thói quen ăn uống khoa học
9. Trình bày được một số phương pháp bảo quản thực phẩm phổ biến.
10. Trình bày được một số phương pháp chế biến thực phẩm phổ biến
11. Tính toán sơ bộ được dinh dưỡng, chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình
12. Kể tên các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt? Trong các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt, phương pháp nào có nguy cơ mất an toàn vệ sinh thực phẩm nhất? Tại sao?
13. Kể tên các nhóm thực phẩm chính? Lấy 2 ví dụ từng nhóm
14. Trình bày nhà ở các khu vực đặc thù

Câu hỏi trắc nghiệm tham khảo

1. Chuông tự động kêu khi có người lạ di chuyển trong nhà mô tả hệ thống nào trong ngôi nhà thông minh?

- A. Hệ thống an ninh, an toàn
- B. Hệ thống chiếu sáng
- C. Hệ thống kiểm soát nhiệt độ
- D. Hệ thống giải trí

2. Là thành phần dinh dưỡng để cấu trúc cơ thể và giúp cơ thể phát triển tốt” là vai trò của nhóm thực phẩm nào?

- A. Vitamin
- B. Chất khoáng
- C. Chất đạm
- D. Chất tinh bột, chất đường

3. Phát biểu nào sau đây đúng:

- A. Bữa ăn sáng cần ăn thật nhanh để kịp giờ vào học hoặc làm việc.
- B. Bữa ăn sáng không cần phải nhai kỹ, ăn thật nhanh.
- C. Bữa ăn sáng không cần ăn đủ chất dinh dưỡng.
- D. Bữa ăn sáng cần ăn đủ chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho lao động, học tập trong ngày.

4. Chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ bị hao tổn nhiều trong quá trình chế biến?

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

5. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm gồm:

- A. Xoài, táo, nho.
- B. Tôm, cá, cua
- C. Mật ong, kẹo.
- D. Cơm, bún, bánh mì

6. “Nghiên cứu về dinh dưỡng và thực phẩm, tư vấn cho mọi người về lối sống lành mạnh trong ăn uống, giúp cơ thể khỏe mạnh và phát triển toàn diện” là công việc của

- A. Đầu bếp
- B. Chuyên gia dinh dưỡng

C. Nội trợ

D. Bác sĩ

7. Phương pháp đông lạnh có thể bảo quản thực phẩm trong khoảng thời gian:

A. 15 ngày - 20 ngày.

B. 1 ngày - 2 ngày.

C. 3 ngày - 7 ngày.

D. Vài tuần - vài tháng

8. Nguồn thực phẩm cung cấp chất sắt là?

A. Thịt, cá, gan, trứng

B. Sữa, trứng, hải sản

C. Hải sản, rong biển

9. Ngô, thóc thường được bảo quản bằng phương pháp nào?

A. Bảo quản làm khô

B. Bảo quản đông lạnh

C. Bảo quản làm lạnh

D. Bảo quản ướp

10. “Phương pháp làm bay hơi nước có trong thực phẩm để ngăn chặn vi khuẩn làm hỏng thực phẩm” là phương pháp bảo quản thực phẩm nào?

A. Phương pháp đông lạnh

B. Phương pháp ướp

C. Phương pháp làm lạnh

D. Phương pháp làm khô[
]

11. Cách nhận biết thực phẩm (thịt) đảm bảo vệ sinh an toàn là:

A. Thịt chảy nước

B. Thịt có mùi lạ

C. Thịt màu sắc nhợt nhạt.

D. Thịt có màu hồng đặc trưng, đàn hồi, thớ thịt chắc.

12. Khoảng cách hợp lí giữa các bữa ăn trong ngày là:

A. 4 - 5 giờ

B. 7 - 8 giờ

C. 3 giờ

D. 6 - 7 giờ

13. Các phương pháp chế biến thực phẩm nào có sử dụng nhiệt?

A. Luộc, kho, nướng, rán

B. Luộc, kho, nướng, muối chua

C. Luộc, kho, trộn hỗn hợp

D. Kho, trộn hỗn hợp, muối chua

14. Các thực phẩm nào thuộc nhóm thực phẩm giàu chất đạm?

A. Cá, trứng, ngô

B. Cá, trứng, sữa

C. Trứng, đậu, khoai

D. Tôm, gạo tẻ, mỡ lợn

15. Các thực phẩm nào thuộc nhóm thực phẩm giàu chất béo?

A. Gạo tẻ, ngô, khoai

B. Cá, trứng, rau cải

C. Thịt mỡ, bơ, dầu đậu nành

D. Tôm, gạo tẻ, rau

16. Tiến trình dự án kết nối yêu thương gồm mấy bước?

A. 3

B. 4

C. 5

D. 6

17. Loại thực phẩm nào sau đây hạn chế nhất theo tháp dinh dưỡng cân đối ?

A. Muối

B. Đường

C. Dầu mỡ

D. Thịt

18. Tìm nhu cầu dinh dưỡng/ 1 ngày gia đình: Bố 2934, mẹ 2154, con 1470 là:

A. 3279 kcal

B. 6558 kcal

C. 2186 kcal

D. 4846 kcal

Lưu ý: Học bài 1 đến bài 6

Yên Viên, ngày 11 tháng 12 năm 2023

NGƯỜI LẬP

NTCM/TTCM DUYỆT

BGH DUYỆT

Nguyễn Thị Vân

Phạm Thị Quỳnh Hoa

Nguyễn Thị Hồng Hạnh

