

Đề số 1.

I. Trắc nghiệm khách quan (3 điểm)

Câu 1. Hãy chọn những từ hoặc cụm từ đã cho để điền vào chỗ trống (...) ở những câu sau đây để được câu trả lời đúng.

<i>vitamin</i>	<i>tim mạch</i>	<i>100⁰C-115⁰C tăng thu nhập</i>
<i>chất đạm</i>	<i>béo phì</i>	<i>0⁰C-37⁰C</i>

1. Nhờ ăn đủ nên cơ thể chúng ta được khoẻ mạnh phát triển tốt về thể chất và trí tuệ.

2. Ăn nhiều thức ăn giàu chất đường bột và chất béo, sẽ có thể bị mắc bệnh

3. Nhiệt độ là nhiệt độ an toàn trong nấu nướng. Do đó, chúng ta phải ăn chín, uống sôi để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

4. Mỗi người trong gia đình đều có trách nhiệm tham gia sản xuất hoặc làm các công việc tùy theo sức của mình để góp phần gia đình.

Câu 2. Hãy nối cụm từ ở cột A với cụm từ ở cột B để được câu trả lời đúng

A	B
1. Rau nấu chín kĩ	a) đem bán để lấy tiền chi cho các nhu cầu khác.
2. Rau tươi không bảo quản tốt sẽ	b) Tổng thu > Tổng chi.
3. Cân đối thu chi là đảm bảo sao cho	c) bị héo, úa.
4. Những thu nhập bằng hiện vật có thể sử dụng trực tiếp cho nhu cầu hàng ngày của gia đình còn một phần	d) sẽ làm mất hết vitamin C.
	e) sẽ có màu sắc đẹp.

Câu 3: Hãy đánh dấu X vào cột Đ những câu em cho là đúng và vào cột S những câu em cho là sai.

NỘI DUNG	Đ	S
1. Có thể thu dọn bàn khi còn người đang ăn.		
2. Trẻ đang lớn cần nhiều thức ăn giàu chất đạm.		
3. Phải ngâm rửa thịt, cá, rau sau khi cắt thái để diệt vi khuẩn.		
4. Em học được giấy khen, mỗi năm đều lên lớp, giữ em bé giúp mẹ cũng đã đóng góp vào tăng thu nhập của gia đình.		

II. Tự luận (7 điểm)

Câu 4. Thế nào là vệ sinh an toàn thực phẩm? Hãy nêu những biện pháp phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm tại gia đình.

Câu 5. Trong quá trình chế biến thực phẩm (trong lúc chuẩn bị, khi chế biến), để thực phẩm không bị mất các loại sinh tố nhất là những sinh tố dễ tan trong nước, cần chú ý những điều gì ?

Câu 6. Hãy xây dựng một thực đơn cho bữa ăn thường ngày ở gia đình và nêu chất dinh dưỡng chính của từng món ăn đó.