**Bài 14: Một số lương thực - Thực phẩm**  
**Câu 1<NB>** Cây trồng nào sau đây **không** được xem là cây lương thực?  
A. Lúa mạch.  
B. Ngô.  
C. Mía.  
D. Lúa.  
**Câu 2<NB>** Trong các thực phẩm dưới đây, loại nào chứa nhiều protein (chất đạm) nhất?  
A. Gạo.  
B. Rau xanh.  
C. Thịt.  
D. Gạo và rau xanh.  
**Câu 3<NB>** Thực phẩm tự nhiên có nguồn gốc từ đâu:

A. Thực vật.

B. Động vật.

C. Các sản phẩm chế biến từ thực phẩm lên men.

D. Thực vật, động vật, các sản phẩm chế biến từ thực phẩm lên men.

**Câu 4<NB>** Khoai lang thuộc trạng thái gì?

A. Hạt

B. Bắp.

C. Củ

D. Hạt và củ.

**Câu 5<NB>** Tính chất của lương thực, thực phẩm là:

A. Cứng

B. Mềm

C. Dẻo, bùi

D. Cứng, dẻo, bùi.

**Câu 6<TH>** Gạo sẽ cung cấp chất dinh dưỡng nào nhiều nhất cho cơ thể?  
A. Carbohydrate (chất đường, bột).  
B. Protein (chất đạm).  
C. Lipit (chất béo).  
D. Vitamin.

**Câu 7<TH>** Khi chọn thực phẩm đóng hộp cần chú ý:

A. Thực phẩm tươi ngon, không bầm giập

B. Sử dụng nước sạch để chế biến.

C. Hạn sử dụng, những hộp bị phồng.

D. Thực phẩm không có chất độc.

**Câu 8<TH>** Thực phẩm để lâu ngoài không khí sẽ bị gì?

A. Không biến đổi màu sắc.

B. Mùi vị không thay đổi.

C. Giá trị dinh dưỡng vẫn đảm bảo.

D. Biến đổi màu sắc, mùi vị, giá trị dinh dưỡng.

**Câu 9<TH>** Nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm:

A. Thực phẩm bị biến chất, nhiễm khuẩn.

B. Thực phẩm nhiễm hóa chất độc hại, chế biến không đảm bảo vệ sinh.

C. Cả A và B đều đúng.

D. Cả A và B đều sai.

**Câu 10<VD>** Những thực phẩm được dùng để chế biến nước mắm là:

A. Cá biển, muối

B. Đậu nành

C. Thực vật

D. Thịt.

**Câu 11<VD>** Ta đã biết, 100g ngô vào 100g gạo đều sinh ra năng lượng là 1528 kJ. Vậy tại sao ta không ăn ngô thay gạo?

<$>100g gạo cung cấp năng lượng bằng 100g ngô nhưng người ta thường xuyên ăn gạo vì gạo dễ tiêu hóa hơn ngô. Ngoài ra, gạo còn chứa những dưỡng chất tốt cho cơ thể nhiều hơn so với ngô.

**Câu 12<VD>** Hằng ngày, em thường làm gì giúp bố mẹ để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm cho gia đình?  
<$> Em thường giúp bố mẹ để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm cho gia đình như:  
- Lựa chọn thực phẩm sạch, an toàn khi đi chợ hoặc siêu thị.

- Tự trồng rau sạch trong vườn, thùng xốp.

- Chế biến thực phẩm đảm bảo an toàn, hợp vệ sinh. **Câu 13<VDC>** Khẩu phần ăn có ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe và sự phát triển của cơ thể con người. Hãy cho biết:

a) Khẩu phần ăn đầy đủ phải bao gồm những chất dinh dưỡng nào.

b) Để xây dựng khẩu phần ăn hợp lí, ta cần dựa vào những căn cứ nào.

<$>a) Khẩu phần ăn đầy đủ phải có đủ các chất dinh dưỡng: protein, lipid,Carbohydrate, vitamin và chất khoáng.

b) Khẩu phần ăn  hợp lí là khẩu phần ăn:

 - Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với từng đối tượng.

 - Đảm bảo đủ các thành phần dinh dưỡng hữu cơ, vitamin, muối khoáng.

 - Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho nhu cầu của cơ thể.

**Câu 14<VDC>** Để sử dụng lương thực - thực phẩm an toàn em thương phải chú ý những điều gì?

<$> Để sử dụng lương thực- thực phẩm an toàn em thương phải chú ý những điều:

- Chọn thực phẩm còn hạn sử dụng, tươi mới.

- Chế biến thực phẩm an toàn, sạch sẽ, kỹ lưỡng.

- Bảo quản thực phẩm đúng cách

- Sử dụng nước sạch trong ăn uống

- Bảo quản thực ăn chín đúng cách và đun kỹ lại trước khi ăn.

- Giữ gìn vệ sinh môi trường.

- Giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ.