**MA TRẬN ĐỀ KIÊM TRA CUỐI KÌ I**

**MÔN: CÔNG NGHỆ, LỚP: 6, THỜI GIAN LÀM BÀI: 45 phút**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung kiến thức** | **Đơn vị kiến thức** | **Mức độ nhận thức** | **Tổng** | **%****tổng điểm** |
| **Nhận biết** | **Thông hiểu** | **Vận dụng** | **Vận dụng cao** | **Số CH** | **Thời gian (phút)** |
| **Số****CH** | **Thời gian** (phút) | **Số****CH** | **Thời gian** (phút) | **Số****CH** | **Thời gian** (phút) | **Số****CH** | **Thời gian** (phút) | **TN** | **TL** |
|  | **1. Nhà ở** | ***1.1. Nhà ở đối với con người*** | **2** | **1,5** | **1** | **1,5** |  |  |  |  | **3** | **0** | **3,0** | **7,5** |
|  |  |  |  |  |
|  |  | ***1.2. Xây dựng nhà ở*** | **3** | **2,25** | **1** | **1,5** |  |  |  |  | **4** | **0** | **3,75** | **10** |
|  |  | ***1.3. Ngôi nhà thông minh*** | **2** | **1,5** | **2** | **3** |  |  |  |  | **4** | **0** | **4,5** | **10** |
|  | **2. Bảo quản và chế biến thực phẩm** | ***2.1. Thực phẩm và dinh dưỡng.*** | **3** | **2,25** | **4** | **6** | **1** | **8** |  |  | **7** | **1** | **16,25** | **37,5** |
|  |  | ***2.2. Bảo quản thực phẩm*** | **3** | **2,25** | **2** | **3** |  |  |  |  | **5** |  | **5,25** | **12,5** |
|  |  | ***2.3. Chế biến thực phẩm*** | **3** | **2,25** | **2** | **3** |  |  | **1** | **7** | **5** | **1** | **12,25** | **22,5** |
| ***Tổng*** | **16** | **12** | **12** | **18** | **1** | **8** | **1** | **7** | **28** | **2** | **45** | **100** |
| ***Tỉ lệ %*** | **40** | **30** | **20** | **10** |  |  |  |  |
| ***Tỉ lệ chung*** | **70** | **30** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TT | Nội dung kiến thức | Đơn vị kiến thứcBẢNG ĐẶC TẢ ĐỀ KIỂM TRA CUỐI KÌ I CÔNG NGHỆ 6 | Mức độ kiến thức, kĩ năng cần kiểm tra, đánh giá | Số câu hỏi theo mức độ nhận thức |
| Nhận biết | Thông hiểu | Vận dụng | Vận dụng cao |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) |
| 1 | I. Nhà ở | *1.1. Nhà ở đối với con người* | Nhận biết:-Nêu được vai trò của nhà ở.- Đặc điểm của nhà ởThông hiểu-Xác định được các phần chính của ngôi nhà | (1)Câu 1: Nhà ở giúp bảo vệ con người trước các hiện tượng thiên nhiên là:A. Mưa, nắngB. Lũ lụtC. Gió bãoD. Lũ lụt, gió, bão, mưa, nắng(1)**Câu 15. Nhà ở của con** **người có mấy đặc điểm?**A.1                B. 2**C.3**                D. 4 | (1)**Câu 16:** Nhà ở thường bao gồm các phần chính là: A. Móng nhà, sàn nhà, mái nhà, cửa ra vào, cửa sổB. Sàn nhà, khung nhà, mái nhà**C. Móng nhà, sàn nhà, khung nhà, tường nhà, mái nhà, cửa ra vào, cửa sổ.**D. Tường nhà, mái nhà. |  |  |
| *1.2. Xây dựng nhà ở* | **Nhận biết:**- Kể tên được một số vật liệu xây dựng nhà ở.- Nhận biết được một số vật liệu để xây dựng nhà ở- Nhận biết nguồn gốc các vật liệu xây dựng nhà ởThông hiểu- Lựa chọn được các vật liệu để xây dựng nhà ở | (1)**Câu 2:** Những vật liệu dùng để xây dựng nhà kiên cố:**A. Thép, Gạch, đá, Xi măng, cát**B. Nước, rau, hoa quả C. Xi măng, cát, su hàoD. Lá**(1)****Câu 18:** Nhóm vật liệu chính dùng để xây dựng nhà ở bao gồm**A. Gỗ, gạch ngói, đá, cát, xi măng.**B. Gỗ, gạch, đồng, nhôm.C.Thép, cát, Vonfram, nhôm.D. Cát, xi măng, bạc, đá**(1)****Câu 19:** Nguồn gốc của các loại vật liệu xây dựng nhà ở:A. Gạch, ngói là vật liệu có sẵn trong thiên nhiên.**B. Gạch, ngói là vật liệu nhân tạo.**C. Cát, đá là vật liệu nhân tạo.D. Thép và xi măng là vật liệu có sẵn trong tự nhiên | (1)**Câu 17:** Lựa chọn các vật liệu để tạo ra vữa xây dựngA. Cát, đá, xi măng, nước.**B. Cát, xi măng, nước.**C. Xi măng, đá, nước.D. Đá, nước, gạch, xi măng  |  |  |
| ***1.3.Ngôi nhà****thông minh* | **Nhận biết:**Nêu được khái niệm về ngôi nhà thông minh.- Nhận biết được một số hệ thống chính của ngôi nhà thông minh**Thônghiểu:**Mô tả được nguyên tắc hoạt động của ngôi nhà thông minh.- Phân biệt được các đặc điểm của ngôi nhà thông minh | (1)**Câu 3:** Phát biểu nào sau đây là **ĐÚNG** về ngôi nhà thông minh:A. Ngôi nhà thông minh được trang bị nhiều đồ dùng phục vụ việc vui chơi giải trí.B. Ngôi nhà thông minh được trang bị nhiều đồ dùng đắt tiền.**C. Ngôi nhà thông minh được trang bị hệ thống điều khiển tự động hoặc bán tự động đối với các thiết bị đồ dùng điện trong nhà.**D. Ngôi nhà thông minh được xây dựng bằng những vật liệu đặc biệt.**(1)****Câu 20:** Ngôi nhà thông minh gồm có mấy nhóm hệ thống chính?A. 2 **B. 5**C. 4 D. 3  | (1)**Câu 9:** Nguyên tắc hoạt động của các hệ thống trong ngôi nhà thông minh:A. Nhận lệnh -> Chấp hành.B. Nhận lệnh ->Xử lí ->Chấp hành.C. Nhận lệnh qua tin nhắn -> Xử lí.D. Xử lí thông tin.**(1)****Câu 21:** Khói trong nhà bếp bốc lên, ngay lập tức chuông báo động vang lên là thể hiện đặc điểm nào sau đây của ngôi nhà thông minh:A. Tiện íchB. Tiết kiệm năng lượng**C. An ninh an toàn**D. Tiện ích, an ninh an toàn  |  |  |
| 2 | **II.Bảo****quản****và**chế biến thực phẩm | *2.1. Thực phẩm và dinh dưỡng* | **Nhận biết:**Nêu được một số nhóm thực phẩm chính.- Nhận biết nhóm thực phẩm giàu vitamin.- Nhận biết được nhóm thực phẩm giàu Gluxit**Thông hiểu:--** Phân loại được thực phẩm theo các nhóm thực phẩm chính.-Giải thích được ý nghĩa của từng nhóm dinh dưỡng chính đối với sức khoẻ con người.-Xác định được một bữa ăn hợp lý**Vận dụng:****-**Đề xuất được một số loại thực phẩm cần thiết có trong bữa ăn để cơ thể phát triển cân đối khỏe mạnh. | **(1)****Câu 4:** Đâu **KHÔNG** phải là tên gọi của nhóm thực phẩm chính:1. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.
2. **Nhóm thực phẩm giàu chất xơ**.
3. Nhóm thực phẩm giàu Vitamin
4. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.

**(1)****Câu 13:** Đâu là thực phẩm giàu Vitamin A. Thịt cá B. Tôm,cuaC. Lạc, mỡ, dầu ănD. Đu đủ, xoài, rau ngót**(1)****Câu 22:** Tên các loại hạt thuộc nhóm ngũ cốc là?A. Kê, đậu, mạch nha, lúa nếp, lúa mìB. Đỗ, đậu, vừng, mè, mạch nha**C. Kê, đậu, ngô, lúa nếp, lúa tẻ**D. Vừng, kê, ngô, đỗ, mạch nha | **(1)****Câu 11:** Các thực phẩm nào sau đây thuộc nhóm thực phẩm giàu chất đạm:1. Gạo, đậu xanh, ngô, khoai.
2. Thịt, trứng, sữa.
3. Bắp cải, cà rốt, táo, cam.
4. Bơ, mỡ, dầu đậu nành.

(1)**Câu 12:** Nhóm thực phẩm nào giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động cơ bắp, cấu tạo hồng cầu:1. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.
2. Nhóm thực phẩm giàu vitamin.
3. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.
4. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng.

(1)**Câu 5:** Thế nào là bữa ăn hợp lý:1. Có sự kết hợp đa dạng các loại thực phẩm cần thiết, theo tỉ lệ thích hợp để cung cấp vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và chất dinh dưỡng.
2. **Có sự phối hợp đa dạng các loại thực phẩm cần thiết, tạo ra nhiều món ăn hấp dẫn, không cung cấp đủ nhu cầu của cơ thể về dinh dưỡng.**
3. Chỉ tập trung vào một loại thực phẩm mà người dùng yêu thích.
4. Có nhiều món ăn được tạo ra từ các loại thực phẩm, không chú trọng nhu cầu dinh dưỡng và năng lượng cơ thể.

**(1)****Câu 23:** Điền từ còn thiếu vào chỗ “...”“Thực phẩm rất đa dạng và phong phú, chúng là nguồn cung cấp các ... cho cơ thể, giúp con người phát triển cân đối và khỏe mạnh”.A. Chất đạmB. Chất tinh bột, chất đường**C. Chất dinh dưỡng cần thiết**D. Chất khoáng và vitamin | (1)**Câu 29:** An là học sinh lớp 6, có cân nặng thừa so với tiêu chuẩn. Em hãy đưa ra lời khuyên để bạn An lựa chọn những loại thực phẩm phù hợp, giúp cơ thể phát triển cân đối, khỏe mạnh. |  |
|  |  | ***2.2. Bảo quản****thực phẩm* | **Nhận biết:****--**Trình bày được vai trò, ý nghĩa của bảo quản thực phẩm.- Nêu được một số phương pháp bảo quản thực phẩm phổ biến.- Nhận biết được thực phẩm hư hỏng và tác hại của chúng**Thông hiểu:**- Phân biệt được một số phương pháp bảo quản thực phẩm phổ biến.- Xác định được phương pháp làm bay hơi nước có trong thực phẩm để ngăn chặn vi khuẩn làm hỏng thực phẩm | **(1)****Câu 6:** Bảo quản thực phẩm có vai trò gì:A. Làm chậm quá trình thực phẩm bị hư hỏng.B. Đảm bảo chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm trong thời gian dài.C. Làm chậm quá trình thực phẩm bị hư hỏng, kéo dài thời gian sử dụng mà vẫn đảm bảo được chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm.D. Ngăn chặn thực phẩm bị hư hỏng.(1)**Câu 7:** Phương pháp nào sau đây là phương pháp bảo quản thực phẩm:A. Làm lạnh và đông lạnh.B. Luộc và trộn hỗn hợp.C. Làm chin thực phẩm.D. Nướng và muối chua.**(1)****Câu 24:** Thực phẩm hư hỏng sẽ dẫn đếnA. Bị giảm giá trị dinh dưỡngB. Gây ngộ độc hoặc gây bệnh, làm ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng của người sử dụng**C. Cả hai đáp án đều đúng**D. Cả hai đáp án đều sai | (1)**Câu 10:** Đâu là các phương pháp bảo quản thực phẩmA. Làm lạnh và đông lạnh.B. Làm khô, ướp, khoC. Ướp, luộcD. Làm lạnh và đông lạnh, làm khô, ướp.**(1)****Câu 25:** Phương pháp làm bay hơi nước có trong thực phẩm để ngăn chặn vi khuẩn làm hỏng thực phẩm là:A. Làm lạnh**B. Làm khô**C. Đông lạnhD. Ướp |  |  |
|  |  | ***2.3. Chế biến thực phẩm*** | **Nhận biết:**- Nêu được một số phương pháp chế biến thực phẩm.- Nhận biết đươc nướng là phương pháp làm chín thực phẩm bằng cách nào - Mô tả được quy trình chế biến món trộn hỗn hợp**Thông hiểu:**- Phân biệt được ưu nhược điểm của một số phương pháp chế biến thực phẩm.- Xác định được nhược điểm của phương pháp nướng là**Vận dụng cao:**- Lựa chọn được thực phẩm phù hợp để chế biến món ăn đơn giản không sử dụng nhiệt. | **(1)****Câu 8:** Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt bao gồm:A. Phơi khô và nướng.B. Xào và muối chua.**C. Luộc, kho, rán, nướng**D. Rán và trộn dầu giấm.**(1)****Câu26**: Nướng là phương pháp làm chín thực phẩm:**A. Bằng sức nóng trực tiếp từ nguồn nhiệt**B. Bằng hơi nướcC. Bằng phơiD. Trong dầu mỡ**(1)****Câu 27:**  Nêu quy trình chế biến món trộn hỗn hợp?A. Chế biến thực phẩm → Sơ chế món ăn → Trình bày món ănB. Sơ chế nguyên liệu → Trình bày món ăn**C. Sơ chế nguyên liệu → Chế biến món ăn→ Trình bày món ăn**D. Sơ chế thực phẩm → Lựa chọn thực phẩm → Chế biến món ăn | **(1)****Câu 14:** Đâu là ưu điểm của phương pháp kho**A. Món ăn mềm có hương vị đậm đà**B. Thời gian chế biến lâuC. Món ăn có hương vị hấp dẫnD. Món ăn nhiều chất béo**(1)****Câu 28**. Nhược điểm của phương pháp nướng làA. Thời gian chế biến lâu**B. Thực phẩm dễ bị cháy, gây biến chất**C. Món ăn nhiều chất béoD. Một số loại vitamin hòa tan trong nước |  | **(1)****Câu 30:** Em hãy lựa chọn một món ăn đơn giản không sử dụng nhiệt và lập danh sách các thực phẩm cần dùng để chế biến món ăn đó. |

|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD&ĐT THỊ XÃ PHÚ THỌ**TRƯỜNG THCS HÙNG VƯƠNG** | **ĐỀ KIỂM TRA CUỐI KÌ I****NĂM HỌC 2022 - 2023****Môn Công nghệ 6***(Thời gian 45 phút không kể thời gian giao đề)* |

**A. TRẮC NGHIỆM (7 điểm )**

***Khoanh tròn vào chữ cái đầu đáp án đúng***

**Câu 1.** Nhà ở giúp bảo vệ con người trước các hiện tượng thiên nhiên là:

 A. Mưa, nắng. B. Lũ lụt.

 C. Gió, bão. D. Lũ lụt, Gió, bão, Mưa, nắng.

**Câu 2.** Những vật liệu sau đâydùng để xây dựng nhà kiên cố:

 A. Thép, gạch, đá, xi măng, cát. B. Nước, rau, hoa quả.

 C. Xi măng, cát, su hào. D. Lá.

**Câu 3.** Phát biểu nào sau đây là **ĐÚNG** về ngôi nhà thông minh:

 A. Ngôi nhà thông minh được trang bị nhiều đồ dùng phục vụ việc vui chơi giải trí.

 B. Ngôi nhà thông minh được trang bị nhiều đồ dùng đắt tiền.

 C. Ngôi nhà thông minh được trang bị hệ thống điều khiển tự động hoặc bán tự động đối với các thiết bị đồ dùng điện trong nhà.

 D. Ngôi nhà thông minh được xây dựng bằng những vật liệu đặc biệt.

**Câu 4.** Đâu **KHÔNG** phải là tên gọi của nhóm thực phẩm chính:

 A. Nhóm thực phẩm giàu chất béo. B. Nhóm thực phẩm giàu chất xơ.

 C. Nhóm thực phẩm giàu Vitamin D. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.

**Câu 5.** Thế nào là bữa ăn hợp lý:

 A. Có sự kết hợp đa dạng các loại thực phẩm cần thiết, theo tỉ lệ thích hợp để cung cấp vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và chất dinh dưỡng.

 B. Có sự phối hợp đa dạng các loại thực phẩm cần thiết, tạo ra nhiều món ăn hấp dẫn, không cung cấp đủ nhu cầu của cơ thể về dinh dưỡng.

 C. Chỉ tập trung vào một loại thực phẩm mà người dùng yêu thích.

 D. Có nhiều món ăn được tạo ra từ các loại thực phẩm, không chú trọng nhu cầu dinh dưỡng và năng lượng cơ thể.

**Câu 6.** Bảo quản thực phẩm có vai trò gì:

 A. Làm chậm quá trình thực phẩm bị hư hỏng.

 B. Đảm bảo chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm trong thời gian dài.

 C. Làm chậm quá trình thực phẩm bị hư hỏng, kéo dài thời gian sử dụng mà vẫn đảm bảo được chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm.

 D. Ngăn chặn thực phẩm bị hư hỏng.

**Câu 7.** Phương pháp nào sau đây là phương pháp bảo quản thực phẩm:

 A. Làm lạnh và đông lạnh. B. Luộc và trộn hỗn hợp.

 C. Làm chín thực phẩm. D. Nướng và muối chua.

**Câu 8.** Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt bao gồm:

 A. Phơi khô và nướng. B. Xào và muối chua.

 C. Luộc, kho, rán, nướng. D. Rán và trộn dầu giấm.

**Câu 9. Nguyên tắc hoạt động của các hệ thống trong ngôi nhà thông minh:**

 A. Nhận lệnh -> Chấp hành. B. Nhận lệnh ->Xử lí ->Chấp hành.

 C. Nhận lệnh qua tin nhắn -> Xử lí. D. Xử lí thông tin.

**Câu 10.** Đâu là các phương pháp bảo quản thực phẩm

 A. Làm lạnh và đông lạnh. B. Làm khô, ướp, kho

 C. Ướp, luộc D. Làm lạnh và đông lạnh, làm khô, ướp

**Câu 11.** Các thực phẩm nào sau đây thuộc nhóm thực phẩm giàu chất đạm:

 A. Gạo, đậu xanh, ngô, khoai. B. Thịt, trứng, sữa.

 C. Bắp cải, cà rốt, táo, cam. D. Bơ, mỡ, dầu đậu nành.

**Câu 12.** Nhóm thực phẩm nào giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động cơ bắp, cấu tạo hồng cầu:

 A. Nhóm thực phẩm giàu chất béo. B. Nhóm thực phẩm giàu vitamin.

 C. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm. D. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng.

**Câu 13.** Đâu là thực phẩm giàu Vitamin

 A. Thịt cá B. Tôm, cua

 C. Lạc, mỡ, dầu ăn D. Đu đủ, xoài, rau ngót

**Câu 14.** Đâu là ưu điểm của phương pháp kho

 A. Món ăn mềm có hương vị đậm đà B. Thời gian chế biến lâu

 C. Món ăn có hương vị hấp dẫn D. Món ăn nhiều chất béo

**Câu 15. Nhà ở của con người có mấy đặc điểm?**

 A. 1 B. 2 C. 3 D. 4

**Câu 16.** Nhà ở thường bao gồm các phần chính là:

 A. Móng nhà, sàn nhà, mái nhà, cửa ra vào, cửa sổ

 B. Sàn nhà, khung nhà, mái nhà

 C. Móng nhà, sàn nhà, khung nhà, tường nhà, mái nhà, cửa ra vào, cửa sổ.

 D. Tường nhà, mái nhà.

**Câu 17.** Lựa chọn các vật liệu để tạo ra vữa xây dựng

 A. Cát, đá, xi măng, nước. B. Cát, xi măng, nước.

 C. Xi măng, đá, nước. D. Đá, nước, gạch, xi măng

**Câu 18.** Nhóm vật liệu chính dùng để xây dựng nhà ở bao gồm:

 A. Gỗ, gạch ngói, đá, cát, xi măng. B. Gỗ, gạch, đồng, nhôm.

 C. Thép, cát, Vonfram, nhôm. D. Cát, xi măng, bạc, đá

**Câu 19.** Nguồn gốc của các loại vật liệu xây dựng nhà ở:

 A. Gạch, ngói là vật liệu có sẵn trong thiên nhiên.

 B. Gạch, ngói là vật liệu nhân tạo.

 C. Cát, đá là vật liệu nhân tạo.

 D. Thép và xi măng là vật liệu có sẵn trong tự nhiên

**Câu 20.** Ngôi nhà thông minh gồm có mấy nhóm hệ thống chính?

 A. 2 B. 5 C. 4 D. 3

**Câu 21.** Khói trong nhà bếp bốc lên, ngay lập tức chuông báo động vang lên là thể hiện đặc điểm nào sau đây của ngôi nhà thông minh:

 A. Tiện ích B. Tiết kiệm năng lượng

 C. An ninh an toàn D. Tiện ích, an ninh an toàn

**Câu 22.** Tên các loại hạt thuộc nhóm ngũ cốc là?

 A. Kê, đậu, mạch nha, lúa nếp, lúa mì. B. Đỗ, đậu, vừng, mè, mạch nha.

 C. Kê, đậu, ngô, lúa nếp, lúa tẻ. D. Vừng, kê, ngô, đỗ, mạch nha.

**Câu 23.** Điền từ còn thiếu vào chỗ “...”

“Thực phẩm rất đa dạng và phong phú, chúng là nguồn cung cấp các ... cho cơ thể, giúp con người phát triển cân đối và khỏe mạnh”.

 A. Chất đạm. B. Chất tinh bột, chất đường.

 C. Chất dinh dưỡng cần thiết. D. Chất khoáng và vitamin.

**Câu 24.** Thực phẩm hư hỏng sẽ dẫn đến

 A. Bị giảm giá trị dinh dưỡng.

 B. Gây ngộ độc hoặc gây bệnh, làm ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng của người sử dụng.

 C. Cả hai đáp án đều đúng.

 D. Cả hai đáp án đều sai.

**Câu 25.** Phương pháp làm bay hơi nước có trong thực phẩm để ngăn chặn vi khuẩn làm hỏng thực phẩm là

 A. Làm lạnh. B. Làm khô. C. Đông lạnh. D. Ướp.

**Câu 26.** Nướng là phương pháp làm chín thực phẩm

 A. Bằng sức nóng trực tiếp từ nguồn nhiệt.

 B. Bằng hơi nước.

 C. Bằng phơi.

 D. Trong dầu mỡ.

**Câu 27.** Nêu quy trình chế biến món trộn hỗn hợp?

 A. Chế biến thực phẩm → Sơ chế món ăn → Trình bày món ăn.

 B. Sơ chế nguyên liệu → Trình bày món ăn.

 C. Sơ chế nguyên liệu → Chế biến món ăn→ Trình bày món ăn.

 D. Sơ chế thực phẩm → Lựa chọn thực phẩm → Chế biến món ăn.

**Câu 28.** Nhược điểm của phương pháp nướng là.

 A. Thời gian chế biến lâu.

 B. Thực phẩm dễ bị cháy, gây biến chất.

 C. Món ăn nhiều chất béo.

 D. Một số loại vitamin hòa tan trong nước.

**B. TỰ LUẬN (3 điểm):**

**Câu 29 (2điểm):** An là học sinh lớp 6, có cân nặng thừa so với tiêu chuẩn. Em hãy đưa ra lời khuyên để bạn An lựa chọn những loại thực phẩm phù hợp, giúp cơ thể phát triển cân đối, khỏe mạnh.

**Câu 30 (1 điểm):** Em hãy lựa chọn một món ăn đơn giản không sử dụng nhiệt và lập danh sách các thực phẩm cần dùng để chế biến món ăn đó.

**ĐÁP ÁN VÀ HƯỚNG DẪN CHẤM**

1. **TRẮC NGHIỆM (7 điểm):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Câu** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Đáp án | D | A | C | B | B | C | A |
| **Câu** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| Đáp án | C | B | D | B | D | D | A |
| **Câu** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| Đáp án | B | A | B | B | C | C | C |
| **Câu** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| Đáp án | C | C | C | B | A | C | B |

1. **TỰ LUẬN (3 điểm):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Câu** | **Ý** | **Đáp án** | **Điểm** |
| **Câu 1** |  | **-** Lời khuyên:+ Hạn chế ăn đồ ăn nhanh, rán và chiên xào+ Tăng cường ăn rau xanh và hoa quả.+ Kết hợp đa dạng các loại thực phẩm trong bữa ăn.+ Uống nhiều nước. | **0,5****0,5****0,5****0,5** |
| **Câu 2** |  | **-** Nêu được tên một món ăn đơn giản không sử dụng nhiệt.- Lập danh sách các thực phẩm cần dùng để chế biến món ăn đó. | **0,5****0,5** |