

ĐỀ CƯƠNG THI HKII MÔN CÔNG NGHỆ 6 NĂM 2016 -2017

Câu 1: Kể tên các chất dinh dưỡng chính có trong các thức ăn sau: sữa, gạo, đậu nành, thịt gà, khoai, bơ, đậu phộng, cua, thịt heo, bánh kẹo, dưa hấu, tôm.

- Chất đạm: thịt gà, thịt heo
- Chất đường bột: gạo, khoai, bánh kẹo
- Chất béo: sữa, bơ, đậu nành, đậu phộng
- Chất khoáng và vitamin: cua, tôm, dưa hấu

Câu 2: Trình bày vai trò của nước đối với cơ thể con người?

Nước có vai trò quan trọng đối với cơ thể con người:

- + Là thành phần chủ yếu của cơ thể
- + Là môi trường cho mọi chuyển hóa và trao đổi chất của cơ thể
- + Điều hòa thân nhiệt

Câu 3: Mục đích của việc phân nhóm thức ăn là gì? Thức ăn được chia làm mấy nhóm? kể tên các nhóm đó.

Mục đích của việc phân chia các nhóm thức ăn giúp cho người tổ chức bữa ăn mua đủ các loại thực phẩm cần thiết và thay đổi món ăn cho đỡ nhàm chán, hợp khẩu vị, thời tiết...mà vẫn đảm bảo cân bằng dinh dưỡng theo yêu cầu của bữa ăn

- Thức ăn được phân làm 4 nhóm:
- + Nhóm giàu chất đạm
- + Nhóm giàu chất béo
- + Nhóm giàu chất đường bột
- + Nhóm giàu vitamin và chất khoáng

Câu 4: Hãy nêu nguyên nhân ngộ độc thức ăn?

Có 4 nguyên nhân chính gây ngộ độc thức ăn:

- + Ngộ độc do thức ăn nhiễm vi sinh vật và độc tố vi sinh vật
- + Ngộ độc do thức ăn bị biến chất
- + Ngộ độc do bản thân thức ăn có sẵn chất độc (mầm khoai tây, cá nóc)
- + Ngộ độc do thức ăn bị ô nhiễm các chất độc hóa học, hóa chất bảo vệ thực vật

Câu 5: Các chất dinh dưỡng của thịt, các cần được bảo quản như thế nào?

- Không ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt, thái vì chất khoáng và sinh tố dễ bị mất đi
- Cần quan tâm bảo quản thực phẩm 1 cách chu đáo để hạn chế hao hụt chất dinh dưỡng của thực phẩm
- + Không để ruồi, bọ bầu vào
- + Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài

Câu 6: Trình bày các phương pháp chế biến món ăn không sử dụng nhiệt?

Trộn dầu giấm là cách làm cho thực phẩm giảm bớt mùi vị chính và ngấm các gia vị khác, tạo nên món ăn ngon miệng

* Quy trình thực hiện:

- Sử dụng thực phẩm thực vật thích hợp, làm sạch
- Trộn thực phẩm với hỗn hợp dầu ăn + giấm+ đường + muối và tiêu
- Trộn trước khi ăn khoảng 5 – 10 phút để làm cho thực phẩm ngấm vị chua, ngọt, béo của dầu, giấm, đường
- * Yêu cầu kỹ thuật:
- Rau lá giữ độ tươi, trơn láng và không bị nát
- Vừa ăn, vị chua dịu, hơn mặn ngọt, béo
- Thơm mùi gia vị, không còn hăng ban đầu

Trộn hỗn hợp là cách trộn các thực phẩm đã được sơ chế hoặc làm chín bằng các phương pháp khác, kết hợp với các gia vị tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao được nhiều người yêu thích

***Quy trình thực hiện:**

- Thực phẩm thực vật làm sạch, cắt thái phù hợp, ngâm nước muối sau đó rửa sạch lại cho hết vị mặn, vắt ráo
- Thực phẩm động vật được sơ chế chín mềm
- Trộn chung nguyên liệu động vật+ thực vật + gia vị
- Trình bày theo đặt trưng món

***Yêu cầu kỹ thuật:**

- Giòn , ráo nước
- Vừa ăn, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt
- Màu sắc của thực phẩm động thực vật trông đẹp, hấp dẫn

Câu 7: Phân các món ăn sau thành 2 nhóm : món ăn thường ngày và món ăn tiệc (rau muống xào, heo sữa quay, canh cải ngọt, gà hấp cải bẹ xanh, cá kho, thịt bò xào bông cải, lẩu hải sản, gà hầm bao tử)

- Món ăn thường ngày: rau muống xào, canh cải ngọt, cá kho, thịt bò xào bông cải
- Món ăn tiệc: heo sữa quay, gà hấp cải bẹ xanh, lẩu hải sản, gà hầm bao tử

Câu 8: Hãy phân chia các bữa ăn trong ngày phù hợp?

- Cần phân chia các bữa ăn trong ngày phù hợp:

+ Bữa sáng: sau khi ngủ dậy, bụng đói, nên ăn đủ năng lượng cho lao động, học tập cả buổi sáng

+ Bữa trưa: Sau buổi lao động, cần ăn bổ sung đủ chất, nên ăn nhanh để có thời gian nghỉ ngơi và tiếp tục làm việc

+ Bữa tối: sau 1 ngày lao động, cần ăn tăng khối lượng với đủ các món ăn nóng, ngon lành và các loại rau, củ, quả, để bù đắp cho năng lượng bị tiêu hao trong ngày

⇒ Ăn uống đúng bữa, đúng giờ, đúng mức, đủ năng lượng, đủ chất dinh dưỡng là điều kiện cần thiết để đảm bảo sức khỏe và tăng thêm tuổi thọ

Câu 9: Hãy nêu các nguyên tắc xây dựng thực đơn theo cơ cấu bữa ăn?

- Bữa ăn có người phục vụ và dọn từng món lên bàn, các loại món ăn được cơ cấu như sau:

- + Món khai vị
- + Món ăn sau khai vị
- + Món ăn chín
- + Món ăn thêm
- + Món ăn tráng miệng
- + Đồ uống

- Bữa ăn có các món được dọn cùng 1 lúc lên bàn, các loại món ăn và hình thức tổ chức sẽ tùy thuộc vào tập quán ăn uống của từng địa phương.