**Tuần 15**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

**Hoạt động 1: Nội dung bài**

Các em xem nội dung kiến thức chương 1 và chương 2

**Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.**

**Các em qua phần bài tập làm trắc nghiệm ôn tập nhé**

**Câu 1:** Thực phẩm sau đây bảo quản theo phương pháp ?



A. Làm lạnh B. Hấp C. Làm khô D. Ướp

**Câu 2:** Chế biến thực phẩm có vai trò gì?

A. Xử lí thực phẩm để tạo ra các món ăn B. Xử lí thực phẩm để bảo quản thực phẩm

C. Tạo ra các món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng, hấp dẫn

D. Xử lí thực phẩm để tạo ra các món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng, hấp dẫn

**Câu 3:** Biện pháp nào sau đây có tác dụng phòng tránh nhiễm độc thực phẩm

A. Không ăn thức ăn nhiễm độc tố B. Sử dụng đồ hôp hết hạn sử dụng

C. Ăn khoai tây mọc mầm D. Dùng thức ăn không có nguồn gốc rõ ràng

**Câu 4:** Trong những biện pháp sau, biện pháp nào đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm

A. Sử dụng chung thớt để chế biến thực phẩm sống và chín trong cùng một thời điểm

B. Chỉ sử dụng thực phẩm đóng hộp có ghi rõ thông tin cơ sở sản xuất, thành phần dinh dưỡng, còn hạn sử dụng.

C. Không che đậy thực phẩm sau khi nấu chín.

D. Để lẫn thực phẩm sống và chín

**Câu 5:** Phương pháp nào sau đây là phương pháp bảo quản thực phẩm

A. Làm chín thực phẩm B. Làm lạnh và đông lạnh

C. Luộc và trộn hỗn hợp D. Nướng và muối chua

**Câu 6**: Chất dinh dưỡng nào dễ bị hao tổn nhiều trong quá trình chế biến

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

**Câu 7.** Mô tả nào sau đây **không** chính xác khi nói về ngôi nhà thông minh?

A. Đèn tự động tắt khi không còn người trong phòng

B. Đèn bàn tự động sáng khi có người ngồi vào bàn

C. Quạt điện chạy khi có người mở công tắc của quạt

D. Cửa ra vào tự động mở khi chủ nhà đứng ở cửa

**Câu 8**. Thực phẩm nào sau đây cung cấp nhiều chất đạm

A. Ngũ cốc, bánh mì, khoai, sữa B. Thịt nạc, cá, tôm, trứng

C. Mỡ động vật, dầu thực vật, bơ D. Ớt chuông, cà rốt, cần tây

**Câu 9:** Những việc nào sau đây là ăn đúng cách ?

A. Cười đùa trong bữa ăn,ăn vội vàng

B. Vừa ăn vừa xem điện thoại,cười to

C. Chê bai thức ăn,kén chọn món ăn

D. Tập trung, nhai kĩ và cảm nhận hương vị món ăn, tạo bầu không khí thân mật, vui vẻ

**Câu 10:** Vai trò của vitamin A

A. làm chúng ta vui lên

B. làm chúng ta thấy mệt mỏi

C. giúp sáng mắt, làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể

D. tăng chiều cao