

BÀI TẬP ÔN TẬP

Câu 1: Nhà ở có vai trò là:

- A. Bảo vệ con người tránh khỏi những ảnh hưởng xấu của thiên nhiên và môi trường.
- B. Là nơi đáp ứng các nhu cầu sinh hoạt thường ngày của các thành viên trong gia đình.
- C. Cả A, B đều đúng
- D. Cả A, B đều đúng

Câu 2: Kiến trúc nào sau đây không phải là kiến trúc nhà ở đặc trưng của Việt Nam?

- A. Nhà nổi (Nhà thuyền, nhà bè)
- B. Nhà liên kế, nhà chung cư, nhà biệt thự
- C. Nhà ba gian
- D. Nhà trên xe

Câu 3: Để đảm bảo an toàn, kiểu nhà ở miền sông nước của Việt Nam thường là:

- A. Nhà sàn
- B. Nhà cao tầng, nhà liền kề
- C. Nhà cấp bốn
- D. Nhà bè, nhà nổi

Câu 4: Em hãy cho biết ở thành thị đông dân, ít đất, người ta thường sử dụng loại kiến trúc nhà nào ?

- A. Nhà chung cư, nhà biệt thự, nhà phố.
- B. Nhà chung cư, nhà phố
- C. Nhà ba gian, nhà sàn, nhà nổi
- D. Cả 3 Đáp án đều đúng

Câu 5: Hoạt động nào sau đây không nên thực hiện vì gây lãng phí năng lượng điện?

- A. Cất thức ăn còn nóng vào tủ lạnh.
- B. Bật máy lạnh và mở cửa phòng thường xuyên.
- C. Bật đèn, quạt khi không có người dùng.
- D. Tất cả các ý trên

Câu 6: Những hoạt động nào sau đây không nên thực hiện vì gây lãng phí năng lượng?

- A. Sử dụng đèn trong phòng ngủ khi có người.
- B. Điều chỉnh ngọn lửa vừa với diện tích đáy nồi khi đun nóng
- C. Tắt đèn và quạt khi trong phòng không có người
- D. Để cửa phòng mở khi phòng đang bật máy điều hòa không khí

Câu 7: Hoạt động nào sau đây không nên thực hiện vì gây lãng phí năng lượng khi sử dụng ti vi?

- A. Tắt hẳn nguồn điện khi không còn sử dụng
- B. Điều chỉnh âm thanh vừa đủ nghe
- C. Chọn mua ti vi thật to dù căn phòng có diện tích nhỏ
- D. Cùng xem chung 1 ti vi khi có chương trình cả nhà yêu thích

Câu 8: Phát biểu nào sau đây về ngôi nhà thông minh là đúng?

- A. Ngôi nhà thông minh được trang bị nhiều đồ dùng đắt tiền.
- B. Ngôi nhà thông minh được xây dựng bằng những vật liệu đặc biệt.
- C. Ngôi nhà thông minh được trang bị nhiều thiết bị, đồ dùng phục vụ cho việc vui chơi, giải trí.
- D. Ngôi nhà thông minh được trang bị hệ thống điều khiển tự động hoặc bán tự động đối với các thiết bị, đồ dùng trong nhà.

Câu 9: Smart home là tên gọi của kiểu nhà nào?

- A. Nhà thông minh
- B. Nhà sàn
- C. Nhà nổi
- D. Nhà ba gian

Câu 10: Đặc điểm của ngôi nhà thông minh

- A. Tiện ích
- B. An ninh, an toàn
- C. Tiết kiệm năng lượng
- D. Tất cả các ý trên

Câu 11: Ngôi nhà thông minh sử dụng hệ thống điều khiển như thế nào?

- A. Hệ thống điều khiển tự động hoặc bán tự động
- B. Giám sát hoạt động bằng các loại máy tính bảng, điện thoại thông minh
- C. Tất cả đều đúng.
- D. Tất cả đều đúng, phải dùng công tắc để vận hành các thiết bị

Câu 12: Nhóm thực phẩm nào cung cấp năng lượng chủ yếu cho hoạt động cơ thể?

- A. Nhóm thực phẩm giàu đường bột
- B. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.
- C. Nhóm thực phẩm giàu đạm
- D. Nhóm thực phẩm giàu vitamin và khoáng

Câu 13: Cơ thể bị ảnh hưởng như thế nào khi thừa chất dinh dưỡng ?

- A. Cơ thể bị suy dinh dưỡng, tim mạch, tiểu đường
- B. Cơ thể bị suy dinh dưỡng, gầy yếu và dễ mắc bệnh.
- C. Thừa chất dinh dưỡng cơ thể bị suy dinh dưỡng, gầy yếu và dễ mắc bệnh.
- D. Cơ thể bị béo phì, tim mạch, tiểu đường...

Câu 14: Cơ thể bị ảnh hưởng như thế nào khi thiếu chất dinh dưỡng ?

- A. Cơ thể bị suy dinh dưỡng, tim mạch, tiểu đường
- B. Cơ thể bị suy dinh dưỡng, gầy yếu và dễ mắc bệnh.
- C. Thiếu chất dinh dưỡng cơ thể bị suy dinh dưỡng, gầy yếu và dễ mắc bệnh.
- D. Cơ thể bị béo phì, tim mạch, tiểu đường...

Câu 15: Nhóm thực phẩm nào giữ vai trò xây dựng tạo ra tế bào mới, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển?

- A. Nhóm thực phẩm giàu đường bột

- B. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.
- C. Nhóm thực phẩm giàu đạm
- D. Nhóm thực phẩm giàu vitamin và khoáng

Câu 16: Nếu ăn thừa dinh dưỡng so với nhu cầu cơ thể, kèm theo thói quen ít vận động gây tác hại gì cho cơ thể?

- A. Bệnh tim mạch
- B. Tiểu đường, cao huyết áp.
- C. Béo phì, vận động khó khăn, dễ mắc 1 số bệnh như tim mạch, huyết áp, tiểu đường.
- D. Xây dựng và tạo ra tế bào mới.

Câu 17: Để đảm bảo sức khỏe khi ăn cần tránh điều gì?

- A. Vừa ăn vừa đọc sách, hoặc xem tivi.
- B. Không nhai kỹ khi ăn.
- C. Ăn không đúng giờ, không đúng cách
- D. Ăn không đúng giờ, không đúng cách: vừa ăn vừa xem điện thoại, không nhai kỹ khi ăn.

Câu 18: Chế độ vận động thích hợp:

Đánh cầu, đá bóng, bơi lội, tập võ, làm việc nhà, đi bộ hàng ngày. Hạn chế xem tivi, chơi trò chơi điện tử, tránh ngồi 1 chỗ quá lâu giúp cơ thể:

- A. Gầy yếu, mệt mỏi
- B. Phát triển khỏe mạnh.
- C. Bệnh tật
- D. Không có sức đề kháng.

Câu 19: Nêu lợi ích của việc ăn đúng bữa?

- A. Ăn đúng bữa sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiêu hóa thức ăn, và cung cấp năng lượng cho cơ thể.
- B. Ăn đúng bữa sẽ cung cấp năng lượng cho cơ thể
- C. Ăn đúng bữa không tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiêu hóa thức ăn .
- D. Ăn đúng bữa sẽ cung cấp không đủ năng lượng cho cơ thể.

Câu 20: Nên ăn thịt, cá, trứng, sữa với lượng như thế nào?

- A. Vừa đủ
- B. Nhiều
- C. Hạn chế
- D. Ít

Câu 21: Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý gồm có các yếu tố nào?

- A. Có đầy đủ 3 nhóm thực phẩm.
- B. Có đầy đủ 4 nhóm thực phẩm và có tỷ lệ thích hợp giữa các nhóm.
- C. Các thực phẩm thuộc 4 nhóm chính có tỷ lệ thích hợp.
- D. Có đủ 4 nhóm thực phẩm chính.

Câu 22: Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm ?

- A. Giúp thực phẩm lâu hư hỏng.
- B. Làm cho thực phẩm trở nên đa dạng hơn.
- C. Làm cho thực phẩm mau hư hỏng.
- D. Làm cho thực phẩm trở nên đa dạng hơn và giúp thực phẩm lâu hư hỏng.

Câu 23: Vai trò của bảo quản và chế biến thực phẩm:

- A. Ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại.
- B. Làm chậm, quá trình hư hỏng của thực phẩm..
- C. Ngăn chặn sự xâm nhập của vi sinh vật gây hại.
- D. Ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại, làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm. Giúp thực phẩm chín mềm dễ tiêu hóa, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

Câu 24: Hãy kể các phương pháp bảo quản thực phẩm phổ biến

- A. Ướp đá, ướp muối, bảo quản trong tủ lạnh.
- B. Muối chua, ngâm giấm, ngâm đường..
- C. Phơi khô, sấy khô, hút chân không, muối chua, ngâm giấm, ngâm đường, ướp đá, ướp muối, bảo quản trong tủ lạnh....
- D. Phơi khô, sấy khô.hút chân không.

Câu 25: Thực phẩm thường được chế biến bằng những phương pháp nào?

- A. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.
- B. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.
- C. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt và phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt..
- D. Phương pháp chiên,nấu.

Câu 26: Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt gồm:

- A. Kho, nướng, hấp, luộc, trộn dầu giấm.
- B. Chiên, nấu, xào ,ngâm chua
- C. Trộn hỗn hợp thực phẩm, ngâm chua thực phẩm
- D. Trụng, luộc, hấp

Câu 27: Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt gồm:

- A. Kho, nướng, hấp, luộc, trộn dầu giấm
- B. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước, phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo, phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp
- C. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo và bằng nguồn nhiệt trực tiếp
- D. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo và Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước

Câu 28: Quy trình chế biến món ăn có những bước nào?

- A. Chế biến - Sơ chế - Trình bày
- B. Sơ chế - Trình bày - Chế biến
- C. Sơ chế - Chế biến – Trình bày.
- D. Chế biến – Trình bày

Câu 29: Món ăn nào sau đây chế biến bằng phương pháp không sử dụng nhiệt?

- A. Bánh bao.
- B. Bánh cuốn
- C. Chả giò.
- D. Trộn dầu giấm.

Câu 30: Món ăn nào sau đây chế biến bằng phương pháp có sử dụng nhiệt?

- A. Lẩu thái.
- B. Bánh mì thịt.
- C. Gỏi cuốn.
- D. Dưa cải chua.

Câu 31: Phơi khô giúp bảo quản thực phẩm vì:

- A. Tiêu diệt vi khuẩn.
- B. Làm mất đi độ ẩm của thực phẩm nên hạn chế vi khuẩn và nấm mốc phát triển.
- C. Làm thực phẩm cứng chắc hơn
- D. Không có đáp án đúng

Câu 32: Ngâm giấm giúp bảo quản thực phẩm lâu hỏng vì:

- A. Tiêu diệt vi khuẩn, nấm mốc
- B. Tạo môi trường không thuận lợi cho vi khuẩn, nấm mốc phát triển
- C. Làm mất độ ẩm của thực phẩm
- D. Không có đáp án đúng

Câu 33: Loại thực phẩm nào sau đây nên chế biến bằng phương pháp không sử dụng nhiệt?

- A. Xà lách.
- B. Thịt bò.
- C. Tôm.
- D. Trứng.

Câu 34: Khi xây móng nhà, em sẽ sử dụng :

- A. Bê tông cốt thép
- B. Vữa xi măng
- C. Gạch, đá, xi măng.
- D. xi măng, cát.

Câu 35: Khi xây tường nhà, em sẽ sử dụng :

- A. Bê tông cốt thép
- B. Vữa xi măng
- C. Gạch, đá, xi măng.
- D. xi măng, cát.

Câu 36: Để giúp tiết kiệm điện trong gia đình, em sẽ :

- A. Chỉ sử dụng điện khi cần thiết, tắt các đồ dùng điện khi không sử dụng; Sử dụng các thiết bị có tính năng tiết kiệm điện

- B. Điều chỉnh hoạt động của đồ dùng ở mức vừa đủ dùng.
- C. Tận dụng gió, ánh sáng tự nhiên và năng lượng mặt trời để giảm bớt việc sử dụng các đồ dùng điện
- D. Cả 3 câu đều đúng

Câu 37: Để sử dụng tủ lạnh tiết kiệm điện, em sẽ :

- A. Cất thức ăn còn nóng vào tủ lạnh.
- B. Hạn chế số lần và thời gian mở tủ lạnh.
- C. Sử dụng tủ lạnh có dung tích lớn cho gia đình ít người.
- D. Luôn để tủ lạnh ở chế độ lạnh ở mức “Max”

Câu 38: Theo em, gạo và bánh mì thuộc nhóm thực phẩm nào sau đây:

- A. Nhóm thực phẩm giàu đường bột.
- B. Nhóm thực phẩm giàu đạm .
- C. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.
- D. Nhóm thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng

Câu 39: Theo em, sữa thuộc nhóm thực phẩm nào sau đây:

- A. Nhóm thực phẩm giàu đường bột.
- B. Nhóm thực phẩm giàu đạm .
- C. Nhóm thực phẩm giàu chất béo.
- D. Nhóm thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng

Câu 40: Để bảo quản cá hợp lý, em sẽ sử dụng những phương pháp nào sau đây?

- A. Ướp đá, ướp muối, bảo quản trong tủ lạnh
- B. Phơi khô, làm mắm
- C. Phơi khô, sấy khô, hút chân không, làm mắm, ướp đá, ướp muối, bảo quản trong tủ lạnh...
- D. Không có đáp án đúng

Câu 41: Để có những món ăn ngon từ tôm, em sẽ sử dụng những phương pháp chế biến nào sau đây?

- A. Ram, chiên, kho, nướng, hấp, luộc, trộn hỗn hợp
- B. Chiên, nấu, xào ,ngâm chua
- C. Trộn hỗn hợp thực phẩm, ngâm chua thực phẩm
- D. Trụng, luộc, hấp

ĐÁP ÁN

1. C	2. D	3. A	4. B	5. D	6. D	7. C	8. D	9. A	10. D
11. C	12. A	13. D	14. C	15. C	16. C	17. D	18. B	19. A	20. A
21. B	22. D	23. D	24. C	25. C	26. C	27. B	28. C	29. D	30. A
31. B	32. B	33. A	34. A	35. B	36. D	37. B	38. A	39. B	40. C
41.A									